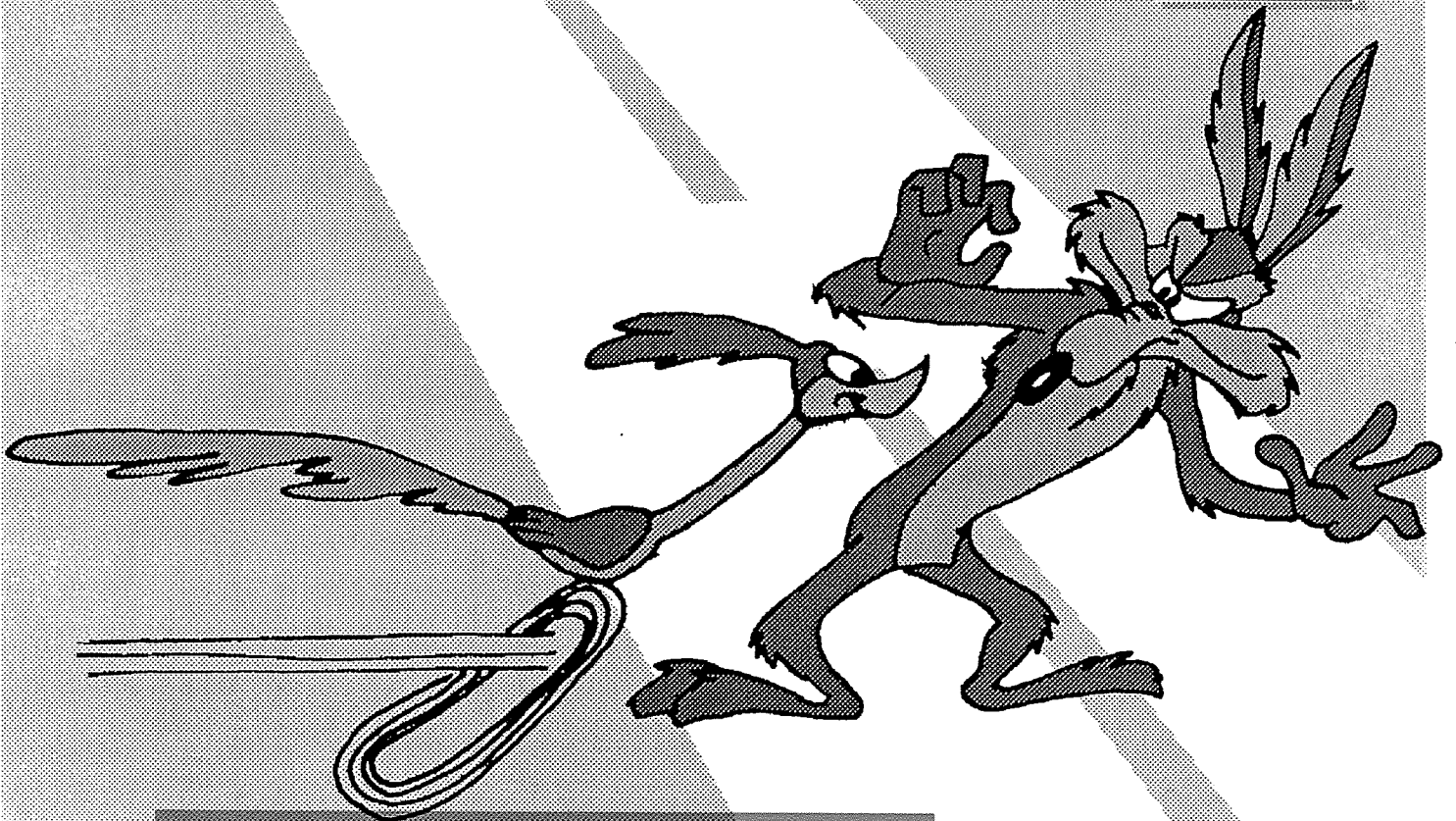


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

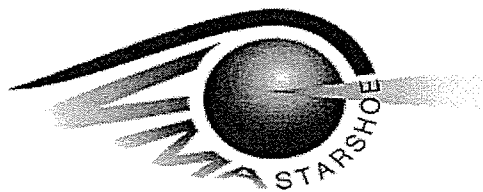
nr **2**
april/mei
2004



De marathon van Rome

Asselronde

Kinderen gezocht!



Starshoe testcentrum Cobaltstraat 20 Zoetermeer

Aanbiedingen

(zolang de voorraad strekt)

Running- en Fitwalk-schoeisel

Karhu ARROW

van € 115,00 voor € 50,00

Mizuno MUSTANG

van € 115,00 voor € 57,50

Karhu FLEET

van € 101,50 voor € 50,00

Mizuno LEGEND

van € 119,95 voor € 60,00

Karhu Athletic

van € 110,00 voor € 60,00

Mizuno MERCURY

van € 119,95 voor € 60,00

Inhoud

Blz	4	Colofon
	5	Van het bestuur
	7	Vreugde en leed
	8	Asselronde
	9	Van de kantinecommissie
	10	Windkracht 10 en broek omlaag
	12	Belevenissen van een Roadie-bezorger
	14	De marathon van Rome
	18	Verslag van de Algemene Ledenvergadering Road Runners Zoetermeer, gehouden op 31-03-2004
	22	21 Juni 2003 - 19 juni 2004
	23	Van de redactie
	24	Waar doe ik het voor
	25	De laatste LOL-trainingen voor seizoen 2003-2004
	26	Met groep 4 naar de CPC
	27	Beginnerscursus RoadRunners Zoetermeer
	28	Mijn eerste 20 (van Alphen)
	29	Kinderen gezocht!
	30	Deelname RRZ aan de Roparun 2004
	31	Nieuws van de SMC
	32	Uitslagen
	34	Afscheid van de redactiecommissie

Colofon

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegetletiek in het bijzonder.

Adres

Secretariaat
Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer
website: <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>
e-mail: info@roadrunners-zoetermeer.nl

Bestuur

Sjef van Woensel, 1^e voorzitter (079) 341 47 30
Herman Middendorp, 2^e voorzitter (079) 341 88 67
Astrid Bakker, 1^e secretaris (079) 331 87 65
Bianca Hesselius, 2^e secretaris (079) 352 16 19
Jack van de Pol, penningmeester (079) 342 21 85
Ruud van der Maaten, bestuurslid (079) 361 16 94
Hans Rolff, bestuurslid (079) 341 37 38
e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Clubhuis

't Lange Land 14-16,
2725 KZ Zoetermeer (079) 331 01 01

Contributie

KNAU contributie € 12,80 per jaar
Wedstrijdlicentie € 17,20 per jaar
RRZ lidmaatschap € 22,50 per kwartaal,
€ 90,- per jaar
Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe
inschrijvingen
Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
Niet lopend lid € 19,35 per kwartaal,
€ 77,38 per jaar
Gironummer: 587 84 20 t.n.v. penningmeester
Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Peter van Zijp (079) 341 06 16

Trainingen

maandagavond 19.30 uur
woensdagochtend 09.00 uur
woensdagavond 20.00 uur
zaterdagochtend 09.00 uur
sportief wandelen:
maandagavond 19.30 uur
zaterdagochtend 09.00 uur
woensdagavond 19.30 uur
schema's zijn te vinden op de RRZ-website.

Kopij voor de
volgende Roadie kan
ingeleverd worden
tot 22 mei.

Kopij kan op floppy of via e-mail (liefst platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Ruud van Zon, e-mail: roadie@hccnet.nl In de bestuurskamer kan de kopij in het postbakje van de redactie achtergelaten worden.

Wedstrijdverslagen voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Walter de Ceuninck: walmacvc@wanadoo.nl

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Joanneke Wagenaar (079) 331 51 04

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon (079) 342 18 91

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Trainers
• groep 1 •
Klaas de Vries (079) 352 34 96
• groep 2 •
Klaas de Vries (079) 352 34 96
• groep 3 •
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
• groep 4 •
Hans Rolff (secretaris) (079) 341 37 38
• groep 5 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
(coördinator groep 5/6/7)
• groep 6 •
Arno van Burken (voorzitter), (079) 347 93 70
Wim Bras (079) 351 81 37
• groep 7 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
• woensdagochtendgroep •
Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 351 81 37
• beginnersgroep •
Frank Eilbracht (079) 341 72 72
• sportief wandelen •
Ton Hoeksma 06 41 204 821

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (079) 331 44 47
Thea Rolff (079) 341 37 38

Voorwoord

Van het bestuur

De ALV

"Het waren drie leuke uren", is een variant op het reclamespotje over een uitzendkracht. Wij zijn geen uitzendkracht maar een interim bestuur, maar de tijd klopt. Ik doel op de ALV die 31 maart werd gehouden. Ruim zestig aanwezige leden, en dat in dubbel opzicht. Ze lieten zich horen, discussieerden, wilden toelichting, kwamen met terechte vragen, reageerden op elkaar. Kortom er was communicatie!!

En dat was ook de bedoeling van het bestuur. Er lagen enkele lastige besluiten voor. De cijfers waren "ronduit dramatisch", zoals het bestuur bij monde van penningmeester Jack van de Pol liet weten. Een fors tekort vorig jaar en een nog groter dreigend tekort dit jaar. Een groot deel van de contributie gaat op aan de compensatie van die verliezen, terwijl de lasten toenemen en er eigenlijk ook nog geld gereserveerd moet worden voor extra onderhoud en reservering voor een nieuw gebouw.

Na veel discussie stemden de leden in over grote meerderheid in met twee contributieverhogingen: 30 euro per 1 januari 2004 (dus met terugwerkende kracht) en 15 euro per 1 januari 2005. Die laatste verhoging staat dus al vast, tenzij het bestuur vindt dat er via sponsoring etc. alsnog genoeg geld binnenkomt om dat te compenseren. En die kans is, zoals op de ALV gezegd, niet groot. Want sponsors steunen een activiteit of goed doel en niet een financieringstekort van een vereniging.

En erg belangrijk, op basis van de verantwoording die wij aflegden als bestuur over ons werk de afgelopen maanden, stemden de leden in met het langer aanblijven van het interim-bestuur. In oktober op een ALV zal er een begroting voor 2005 liggen en een voorstel voor een nieuw bestuur. En op een ALV in juni doen we voorstellen voor de bestuursstructuur, statuten, huishoudelijk reglement en een gedragscode.

Kortom, er moet nog veel gebeuren en er is al veel gebeurd. Zoals op de ALV plastisch geformuleerd: we hebben muren geplamuurd, hier en daar al grondverf aangebracht, maar het enkele keren lakken van het hout en het behangen van de muren moet nog gebeuren om weer een mooi huis te hebben. Het interimbestuur is u erkentelijk voor het vertrouwen dat u in ons stelt.

Elders in deze Roadie treft u het voorlopige verslag aan van de ALV dat onze secretarissen, Astrid Bakker en Bianca Hesselius maakten. Het staat natuurlijk ook op Internet. Opmerkingen kunt u kwijt op het discussiedeel van de site en bij ons als bestuursleden (zie de colofon voor de gegevens).

Tot onze spijt hebben tijdens de pauze van de ALV drie leden opgezegd. Alle drie leden die actief zijn als vrijwilliger. Arno van Burken, Frank Eilbracht en Walter de Ceuninck konden zich niet verenigen met de in zeer ruime meerderheid genomen besluiten en/of de procedures. Zo'n vijftig leden steunden het bestuur, een handvol leden was tegen en enkelen brachten geen stem uit. We respecteren het opstappen van de drie leden, danken hen oprecht voor hun verdiensten voor de club, maar voelen ons echt gesteund door de grootst mogelijke meerderheid van de leden. Omdat door het opzeggen plotsklaps de begeleiding van de beginnersgroep, die de zaterdag daarop zou starten, in gevaar kwam, meldden zich direct vijf (assistent-) trainers om die begeleiding over te nemen. Waarlijk een steun in de rug!! We zijn toch een leuk kluppie!!

Het tweede deel van de ALV was interactief. Ruud van der Maaten en Herman Middendorp hadden via sheets aandachts-terreinen benoemd en de leden mochten daarin prioriteiten aangeven en er zelf ideeën aan toevoegen. Een erg leuke sessie die op veel positieve reacties mocht rekenen. Elk lid mocht (fictief natuurlijk) geld besteden aan gewenste activiteiten. De uitkomsten van deze inspraak kunt u binnenkort lezen op de internetsite en in de Roadie.



Leuk was het vervolgens om op zaterdagochtend 3 april maar liefst 45 beginnende lopers aan de slag te zien. Het waren overigens niet allemaal beginners en enkelen van hen zullen de komende tijd al snel instromen in verschillende loopgroepen. Het maakt wel weer duidelijk dat we als RRZ zeker ook voor zij-instromers open moeten staan. We hopen over enkele maanden dat veel van de beginners volwaardige leden zijn geworden én willen blijven, want aanwas van met name jongere leden is zeer wenselijk.

En inmiddels zijn er al weer een aantal feestdagen geweest of naderen die. Extra tijd om te lopen. Het weer wordt weer beter, de dagen lang. Kortom, alle kansen om met plezier te doen wat ons bindt: gezond sporten door te lopen. Er hard, lekker hard, in een stevig wandeltempo of gewoon om de conditie op peil te houden (en het gewicht). Het bestuur wenst u daarbij veel plezier en resultaat en hoopt dat u samen met ons – in woord én in daad – daaraan een steentje bijdraagt.

Oh ja, kijk eens op www.roadrunners-zoetermeer.nl. Op de besloten site (eerste voorletter/achternaam wachtwoord is uw postcode mét spatie tussen cijfers en letter) kunt u meediscussiëren en zelf onderwerpen aanzwengelen. Gewoon doen!! Klagen dat u te weinig van ons hoort? Laat dan eerst van jezelf horen.

Sjef van Woensel
Voorzitter

Voor wie de contributie écht niet kan betalen

De contributie wordt verhoogd, zo is besloten op de ALV op 31 maart. Er komt dit jaar 30 euro bij en per 1-1-2005 nog eens 15 euro. Daarmee komt de contributie dik boven de 10 euro per maand te liggen. Lopen is niet de duurste sport, maar juist een goede accommodatie kost veel geld voor schoonmaken, energiekosten en onderhoud.

Het bestuur kan zich voorstellen dat die relatief lage contributie toch enkele leden voor financiële problemen stelt. Rond moeten komen van een uitkering valt, zeker als je kinderen hebt, zeker niet mee.

Leden die duidelijk problemen hebben met betaling kunnen vertrouwelijk contact leggen met Astrid Bakker, secretaris, om te bekijken wat de mogelijkheden zijn. Het bestuur heeft daartoe intern afspraken gemaakt. Wij verwachten niet dat veel mensen zich zullen melden, maar we vinden anderzijds dat juist voor de mensen waarop we doelen de hogere contributie geen reden mag zijn om af te haken. Dus heb je betalingsproblemen, schroom dan niet even met Astrid te bellen.

Plannen gemeente met Noord Aa gebied

De gemeente werkt aan plannen voor het Noord-Aa gebied. Die plannen zijn nog vertrouwelijk en pas aan het eind van het jaar gaan er voorstellen richting de gemeenteraad, zo deelde secretaris Astrid Bakker mee op de ALV. De gemeente voert onder leiding van wethouder Jo Fijen een goed overleg met onder andere de betrokken verenigingen die nu rond de plas zijn gehuisvest, zoals de Road Runners. Ons is al wel duidelijk dat wij blijven waar we nu zitten en dat er serieus aandacht is voor de sociale veiligheid in de omgeving. Zodra er meer duidelijk is, kunt u dat natuurlijk in de Roadie lezen.

Gratis massage beëindigd

Een van de leukste zaken in ons club is het krijgen van een verjaardagskaart. En tot nu toe bevatte die ook een tegoedsticker voor een sportmassage. Omdat de bekendheid van de mogelijkheden van de sport-medische commissie inmiddels voldoende bekend zijn en het verrassende van de gratis sportmassage af is, is besloten per eind maart mee te stoppen. De sportmassieurs verzorgen u graag tegen een bescheiden bijdrage in de kosten en geven graag advies over blessurebehandeling en juist het voorkomen daarvan.

De welgemeende gelukwensen bij verjaardag en andere heuglijke feiten, de attentie bij langdurig blessureleed en blijken van belangstelling bij andere minder prettige gebeurtenissen blijven. Want blijk geven van onderlinge interesse is een van de goede kenmerken die onze vereniging zo leuk maken.

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Mei

1 Frank Kleissen
2 Wilco Krijgsman
3 Ronald Damen
3 Anneke Hogendoorn-
Mooyman
4 Dick Haagsman
4 Hans Heesen
4 Bert van der Kraan
6 Jack van der Kreeke
6 Janny van Mullum
7 Rien van der Horst
8 Foskea Kleissen-Leeuma
9 Ad de Bruin
10 Rina de Vos
10 J. van der Meij
11 Francien Arnoldus-Drijver
12 Ton Hoeksma
12 Bob Verbrugge
14 Marianne Verhoogh
14 Margreet Vonk-Verkerk
16 Ankie Eilbracht-
van Weelden
16 Piet van Paridon
16 Joke van Sommeren
17 Jolanda v/d Maaten-
van Oosten
18 Mieke Niemans
20 Paul Geelen
20 Piet van Veen
20 Edith Kleber
22 Marie-Louise Vreeburg
23 Marco Ephraïm
23 Richard Koestal
24 Riet Radder
25 Mieke Kleiman
28 Christa Louwe
29 Eugenie Hofwijks
29 Andre Bult
30 Riet de Zoete
30 Anton Bood
31 Cees van Halderen

Juni

1 Hans Wisgerhof
2 Alida Pot-Overwijk
3 Bianca Boerop
5 Leo Zonderop
5 Ricky Martens
6 Tom Overeem
6 Marieke de Groot
7 Hanneke Klarenbeek-
den Heijer
10 Cor Boot-Zuilhof
10 Jenny de Jager
12 Trudi Janssen-Vendel
12 Gert van der Houwen
13 Jeanette Slappendel
13 Bianca Hesselius
15 Peter van Zijp
16 Garda van Kampen
18 Rien Sikkell
19 Piet Mulder
20 Patrick Schutter
21 Lisa van Hooft
22 Ernst-Jan Bosman
23 Martin van Baarle
23 Miel Piso
24 Ria Revier-Smit
24 Michel de Graaf
25 Peter van Olden
27 Hans Moorman
28 Rien de Rijke
28 Gijs Plijnaar
30 Anja van Paridon-Huegen

Juli

4 Ad Peltenburg
4 Ina Nienhuis
8 Bert Plugge
10 Leo Welschen
10 Arjan Wiersma
11 Victor Sasburg
14 Winnie Koelee
14 Carlos Fokké
15 Tom Maessen
16 Herman Roosenboom
16 Linda Roos
16 Marian van Kempen
16 Rob van Linden
16 Sherida van Beek-Stauhys
16 Dennis Oomes
17 Marja Zonderop-
Langelaan
18 Yvonne Diederik
20 Ruud van Zon
21 Jaap Visser
21 Joke Gvozdenovic
22 Jan Moggré
23 Ruud Bloembergen
24 Monica Fioole
25 Mariette de Groot
25 Sandra Moes
26 Piet Schoonen
26 Anoukh Taverne
27 Aline de Best-Pronk
28 John de Jong
28 Divera Horjus
30 Toos Koevoets
30 Agnes Daverveldt
30 Peter Hazebroek

De volgende personen zijn al enige tijd geblesseerd en hebben een beterschapskaart ontvangen: Carlos Fokke, Willem Hogendoorn, Piet Roestenburg, Richard Goedhuys, Jan Vaneman, Suzan van der Helm, Klaas de Vries, Hiljo Idema.

Een aantal van hen zijn ondertussen al weer actief gesignaleerd.

Zijn er op dit moment nog mensen in je groep waarvan je weet dat ze ziek of geblesseerd zijn, geef dit dan even door aan de trainer of liever nog: direct aan Elly v.d. Kooy.

Haar telefoonnummer is: (079) 331 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@wanadoo.nl

Asselronde

Met drie mannen op stap! Zij zijn in training voor Rotterdam en zien deze wedstrijd vandaag als een goede voorbereiding. We gaan om 9:30 uur op weg naar Apeldoorn en denken het in anderhalf uur te rijden. Frits (vd Lubben) en Jan (Vaneman) hebben dan nog genoeg tijd om zich in te schrijven.

Jan heeft nog nooit in Apeldoorn gelopen en wij bereiden hem voor op de ellenlange heuvels, niet steil, maar vals plat, en waar geen eind aan lijkt te komen. Zo te zien gelooft hij ons niet en je ziet hem denken: ja, ja het zal wel.

De reis verloopt voorspoedig tot in Apeldoorn. Dan komen we in een lange rij auto's tot stilstand. Frits weet te vertellen dat als je er langs rijdt en dan rechtsaf gaat, dat je even verder kunt keren en dat scheelt een hoop tijd. Om alleen al op de andere rijbaan te komen is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als het eenmaal lukt, kunnen we lekker doorrijden en we gaan rechtsaf. Helaas blijkt dan dat we niet de enigen zijn die dit idee hadden. We sluiten aan in de rij, de rij is korter dan de vorige maar komt toch ook tot stilstand. Uiteindelijk komen we bij de kazerne aan en parkeren de auto. Het is dan al bijna halftwaalf dus wordt het nog opschieten voor de heren die moeten inschrijven. Jan en Frits gaan naar de inschrijving en besluiten om zich daar ter plekke te verkleden.

Het regent en er staat een aardige bries, met al die heuvels zal het niet gemakkelijk worden. Bij de start aangekomen zien we André en Marjolein en zij hebben nog meer Road Runners signaleerd. Achteraf hoor ik dat zij hun auto naast de start hebben geparkeerd en daarin hebben kunnen schuilen tot het startschot viel.

Door al het oponthoud op de weg staan we achteraan in het startvak. Ron baalt hier enorm van, met zijn lange benen kan hij daar niet goed weggkomen. Zigzaggend zoekt hij een weg door de menigte. Ik loop in de meute lekker mee en kan snel een goed tempo vinden. Bij 5 km zie ik dat ik netjes op 27:30 zit, 5:30 per km is een mooi uitgangspunt. Op de hei hebben we wind tegen, als een groep me inhaalt twijfel ik even, zal ik meegaan of niet? Ik besluit om mee te gaan en te zien waar het schip

strandt. Tegen de wind in loop je in een grote groep tenslotte gemakkelijker. Het gaat goed, ik kan goed blijven volgen en kan zelfs nog van het mooie parcours genieten.

Ik verwacht dat ik de man met de hamer tegen zal komen maar hij heeft vandaag een andere prooi. Hij blijft weg en de laatste 2 km kan ik er zelfs nog een tempootje opgooien.

Wat is het toch een mooie loop, ik heb vandaag alleen maar genoten. Bovendien loop ik vandaag een PR, ja, dan loop je met je hoofd in de wolken en is alles sowieso al mooier.

Als we allemaal weer schone, droge kleding aan hebben denken we het er maar bij dat we fris zijn. Een frisse douche zat er niet in. Om te willen douchen moest ik in een lange rij met allemaal blote mannen aansluiten, die allemaal stoer met alléén de handdoek over hun schouder stonden te wachten. Nee, daar voel ik me niet prettig tussen. Ron wil nog wel een poging wagen maar ook hij is al snel weer terug. Zo gaan we met vier ongewassen personen terug naar Zoetermeer.

In de auto worden de ervaringen uitgewisseld.

Ron baalt dat hij net één minuut over de twee uur zit, door niet weg te komen bij de start en bij de laatste 2 km door een steek in zijn borst. Een foute ademhaling? Hoe is dat nou mogelijk!

Frits is in de verste verte niet tevreden, wij vinden alledrie dat hij goed heeft gelopen, maar ja, wie zijn wij, onze mening telt niet.

Jan is erg tevreden over zijn eindtijd maar vond de heuvels wel erg lang. Hij had dus inderdaad gedacht dat wij hem voor de gek hielden. Zo zijn wij niet hoor! Jan kijkt op zijn horloge om het verloop van de wedstrijd te analyseren. Hij vindt dat hij de laatste 2400 meter goed heeft doorgelopen. Heel trots zegt hij: "Ik heb over de laatste 2400 meter 12:26 gedaan, nou dat is netjes." Dan lach ik triomfantelijk en meld dat ik de laatste 2400 meter in 12:15 heb afgelegd, en ja, dat is toch tien seconden sneller!

Vandaag is ook het WK Allround schaatsen begonnen. De radio in de auto is kapot dus er zit niets anders op dan te speculeren. Ik zeg

een beetje lacherig: "Gisteren op de radio werd er gezegd dat er een Nederlander wereldkampioen wordt, wie is de grote vraag, maar dat het een Nederlander is staat vast." Nou vind ik dat een beetje te zelfverzekerd en ik zeg dat iemand dat dan eerst maar moet bewijzen. Jullie begrijpen het zeker al, ik krijg van drie mannen commentaar, zij weten zeker dat er een Nederlander wereldkampioen wordt, maar wie?

Dat is nog de grote vraag, alle vier de Nederlanders zijn kanshebbers. Ik ben het daar absoluut niet mee eens, je weet maar nooit, misschien staat er ineens een onbekende Amerikaan op, die met twee vingers in zijn neus wereldkampioen wordt. Ja, nu zeg ik wel iets heel raars, vinden de heren gebroederlijk, en ze vinden dat ik er niet zo veel verstand van heb. Dat zeggen ze niet hardop, maar ik hoor ze het denken.

Als we weer op ons eigen stekkie in Zoetermeer zijn en Ron onder de douche duikt, kijk ik naar de uitslagen van het schaatsen en wat zie ik tot mijn grote verbazing: twee onbekende Amerikanen leiden het klassement. In geuren en kleuren doe ik Ron verslag, en ja, die staat natuurlijk paf! Hij begrijpt niet hoe het mogelijk is dat ik iets heb gezegd wat niemand, maar dan ook niemand, had durven voorspellen.

Zou ik paranormale gaven hebben?

Joyce Dijkhuizen

Van de kantinecommissie

Kantineverhuur

Er zijn wat spelregels gewijzigd ten aanzien van het huren van de kantine voor verjaardagen of iets dergelijks. Het blijft alléén voor leden van onze vereniging, die zelf een feestje organiseren.

Nimmer wordt de kantine aan derden verhuurd, tenzij het bestuur daar uitdrukkelijk toestemming voor heeft gegeven.

De kosten voor het verhuur worden gesteld op € 100,00 per dagdeel van 4 uur. Alle drank dient van de vereniging afgenomen te worden. Een uitzondering hierop is een eventueel kinderpartijtje, waar aanmaaklimonade geschonken wordt. De vereniging heeft dit niet, dus dit kan zelf meegenomen worden. Chips, pinda's en andere snacks mogen uiteraard wel zelf aangeschaft worden. Er hoeven geen barleden meer gevraagd (en dus betaald) te worden. Men mag zelf voor barmensen zorgen.

Er dienen zgn. turflijsten te worden ingevuld, waarna men van de penningmeester een

rekening voor verbruik en verhuur krijgt. Een opener en sluiters worden nog wel ingeschakeld, omdat wij de sleutels, op last van het beveiligingsbedrijf, niet aan iedereen mogen afgeven.

Heb je interesse in het huren van de kantine, kijk dan eerst in de agenda (achter de bar) of de beoogde datum nog vrij is, zet daar eventueel je naam op en neem daarna contact met mij op om alles een definitief tintje te geven.

Aad Vervaart.

E-mail: rrz@vervaart.nl

Windkracht 10 en broek omlaag

De CPC 2004

Zaterdag 20 maart: tegen een stevige wind in loop ik naar station Leidsewallen, waar we volgens treinschema van Ruud van Zon om 12.24 uur de trein naar Den Haag nemen. Aad Vervaart staat de kaartjesautomaat al te legen. Op het perron aangekomen zien we Ruud, evenals de ietwat grijzende kop van Ron, in gezelschap van Joyce. De eerste bespiegelingen over het weer en het overlijden van Juliana. Opeens laat Ron zijn broek zakken, midden op het perron: zijn trainingsbroek wel te verstaan. We kijken wat verbaasd, andere passagiers kijken gegeneerd de andere kant op. Sommige zaken wil een mens nu eenmaal niet zien. Ron blijkt alleen zijn nieuwe "korte" broek te willen showen waarin hij vandaag de wedstrijd loopt. Niks lange broek, dat is voor watjes.

Of het ermee te maken heeft weet ik niet, maar onze treincoupé is opvallend leeg. Jan Moggré en Ad Peltenburg zitten er wel in. In Den Haag lopen we meteen, door een wat enthousiaster geworden storm, naar het Edith Steincollege waar een gymzaal ter beschikking staat voor het omkleden. Er zijn al de nodige loopcollega's. Tijd zat, dus rustig omkleden. Opeens staat Ron in zijn onderbroek voor m'n neus, midden in de gymzaal. Ik heb net een paar boterhammen gegeten, en probeer ze binnen te houden. M'n maag is sterk, maar er zijn grenzen. Joyce ligt inmiddels in een breuk want de onderbroek blijkt binnenstebuiten te zitten. Waar een ander altijd zo snel mogelijk de genante momenten overslaat en in zijn wedstrijdbroek springt, doet Ron het rustig aan: iedereen mag – nee: moet – het zien. Overal om ons heen blikken van walging en afschuw. Eindelijk is het zo ver: Ron is aangekleed. Midden in de gymzaal gaat hij wat kunstjes staan doen waartoe hij anders op de training nooit te bewegen is. Iedereen moet het zien, maar inmiddels is men aan deze man gewend en kijkt men niet meer op. Er lopen immers vele exoten in het peloton.

Ook Ap "rustig an" Hartevelt komt binnengezwalkt. Tja, de Denneweg is niet ver weg.

Ruud "stap eens uit" van der Maaten laat zich vandaag niet zien. Er zijn dagen, dat zelfs instappen te veel is. En windkracht 10 is te veel voor dit luxe dier.

De wedstrijd nadert en we gaan naar de Vijverberg voor de start. Overal zijn straten afgesloten en we merken dat de storm inmiddels wel erg hinderlijk wordt. De start is een chaos.

Een wagen met "kijk mij eens jong zijn" Vanessa rijdt onder politiebegeleiding vlak voor de start nog door het hele loperspeloton stapvoets en onder boegeroep naar voren. Er wordt een minuut stilte aangekondigd en het duurt even voordat de laatst aangekomen 10 km-lopers in de gaten hebben dat er een paar duizend mensen naast hen stil staan te zijn. Maar dan is de stilte ook indrukwekkend.

Met Ron, Aad en Frans heb ik afgesproken dat we een busje vormen dat op 4.15 per km vertrekt. De afgelopen weken heb ik op de training vooral met Ron "prettige" ervaringen opgedaan: iedere keer mocht ik met hem dezelfde kilometertijden lopen en binnen 100 meter was hij volledig uit het gezichtsveld verdwenen. Iedere training is een wedstrijd, hij wil nooit meer door brandweermaatjes erop betrappt worden dat hij niet vooraan loopt.

"Hé Dijk, jij loopt toch altijd vooraan?"

De eerste kilometer gaat goed, d.w.z. het is zo vol dat ik voor Ron de juiste paadjes door de massa mag banen. Op de Bezuidenhoutseweg ziet hij zijn kans schoon: ruimte, dus draven. Aad en Frans zitten al voor ons. Ik loop me suf om dit drietal bij te houden. Zeker een slechte dag vandaag, dat ik zoveel moeite heb met die 4.15. De meeste kilometeraanduidingen zijn al weggewaaid. Bij 4 km blijken we op 16.24 te zitten, 4.06 per km. Ik scheld die gasten voor me verrot. Honderd meter lang houden ze zich in. Daarna vliegt het vooruit. Bij Duindigt kom ik dichterbij. Aad moet langzaam lossen, Ron en Frans zijn niet meer te houden. De wind staat nu recht in het gezicht. Ik doe m'n best om bij een groepje aan te sluiten. Van der Maaten is er dit keer niet bij om het peloton erop te wijzen dat ik leraar Duits ben, dus ik word geaccepteerd. Bij de watertoren vallen de groepjes door de zeer zware storm uiteen, ik kom pal op kop te lopen en sta bijna stil. Heel snel komt m'n gemiddelde nu boven de 4.15 en al voor de

boulevard geef ik die tijd van onder de 1.30 op. Ik laat me in een groepje terugvallen om op de boulevard niet kapot te gaan. Wat er langs het strand vervolgens gebeurt, is niet te beschrijven: er staat misschien wel windkracht 12 vanuit het zuidwesten, het is gekkenwerk. Zandmassa's vliegen ons in het gezicht en dus ook in de ogen. De groep staat soms bijna stil. Het is werken, ploeteren, iedere keer weer aanzetten, en zelfs achter in het groepje is het loodzwaar. Twee kilometer misschien, maar het lijken er wel twintig. Eindelijk het bevrijdende keerpunt, meteen rechtop lopen om optimaal wind te vangen. Honderd meter voor me zie ik nog steeds de gele haar-(pardon, hoofd-)band van Ron. Als hij onderweg maar geen gekke dingen doet. Je schaamt je rot voor zo'n vent.

Het gaat nu terug de stad in: bij mijn groep en bij mij is de puf eruit, de krachten zijn op. Op de automatische piloot wordt er doorgelopen. Na 1.31 en nog wat over de streep. Frans en Ron zijn net binnen. Zou ik 3^e Roadie zijn geworden? Maar nee, al snel zie ik het

uiterst tevreden gezicht van Etienne, die zich blijkbaar ook het peloton ingesneakt heeft, en met 1.25 de snelste clubloper is. Achter me blijkt Ruud van Zon niet alleen een medisch, maar ook een loopwonder te zijn. Met 1.33 is hij zijn idool Aad voorgebleven. Dat zal Aad moeten bezuren op te training, als Ruud "ik loop niet, maar lul des te meer" van der Maaten weer terug is.

Omdat Ron netjes op Joyce wacht bij de finish, gaan we snel terug naar de gymzaal om helemaal klaar te zijn als Ron aan zijn verkleedritueel begint. Het is immers een bekend gegeven dat je maag na een zware loop ernstig verzwakt is en zeer gevoelig op onaangename prikkels van buitenaf kan reageren. Wij zijn klaar. Ron zal de volgende dag elders weer aan een halve marathon meedoen (en ongetwijfeld later op de dag voor zichzelf nog een duurloopje van anderhalf uur voor de ontspanning). Er komen via Joyce geen berichten binnen dat hij is opgepakt door de politie...

Marcel den Hollander (groep één).

Administratieve - en financiële dienstverlening



Wij verzorgen conform uw wensen:

- boekhouding
- salarisadministratie
- belastingaangifte
- verzekeringen
- automatisering
- kwaliteitszorg
- financiering
- interim-management

Bent u geïnteresseerd, schrijf of bel voor meer informatie.

Omit administraties; Velddreef 78; 2727 CM Zoetermeer; 079 3460738 / 06 54750884;
E-mail adsmits@omit.nl

Belevenissen van een Roadie-bezorger



Sinds kort heb ik mijzelf een nieuwe opdracht gegeven. Ik zorg, mede, voor de verzending van de niet opgehaalde Roadies.

Gedurende een aantal maanden werden de Roadies niet meer van een sticker voorzien. Als je op de club kwam kon je een blaadje meenemen. Had je lange tijd je gezicht niet laten zien op de club, dan kreeg je ook niets. Er werd niets nagestuurd want het was immers moeilijk te raden voor wie de overgebleven Roadies waren. Deze verdwenen vervolgens ongelezen in de papierbak. Slechte zaak. Ook mensen die een tijd lang niet regelmatig komen maar toch betalend lid zijn, hebben recht op dit magazine. Wellicht trekt ze dat weer over de streep om naar de training te gaan. De redactie doet immers elke keer weer haar best om mensen te besmetten met het loopvirus.

Post Restante

Sinds het begin van dit jaar is aan het vrije spel der (ophaal)krachten een eind gekomen. Ruud van Zon heeft er voor gezorgd dat de Roadies weer gestickerd worden en op deze manier is dus zichtbaar wie zijn blaadje niet heeft opgehaald. De restanten gaan we vervolgens met een aantal vrijwilligers persoonlijk afleveren. Heel bewust maken we geen gebruik van TPG post want dat is een te grote kostenpost.

Ruud had zelf ook al zo'n 30 Roadies bezorgd en vroeg mij ook een stapel uit de doos te halen en te bezorgen. Ik wilde natuurlijk niet bij hem achter blijven en nam een flinke stapel mee naar huis. Ik kon de stapel nog maar nauwelijks dragen. Ik had zelf aangegeven de blaadjes te willen bezorgen en vond dat ik het dan niet kon maken om me er met een Jantje van Leien vanaf te maken. Een stuk of 50 had ik er meegenomen.

Dat is een uurtje fietsen, schatte ik optimistisch in. Achteraf bleek dat ik ook de stapeltjes van Peter en Etienne had meegenomen.

Dat uurtje is uiteindelijk vijf uurtjes geworden. Het begon met het uitstippelen van de optimale route. Ik heb thuis nog geen elektronisch routeplanning systeem waardoor ik was aangewezen op plannen uit het

handje. Het terugvinden van de straatnamen op de kaart was soms al een behoorlijke uitdaging. Ik had een eigen systeem bedacht. Ik kruiste de straatnamen aan op mijn Zoetermeerse plattegrond en probeerde daarna de kortste verbinding te vinden tussen al de gevonden punten. Mijn geodriehoek kwam weer goed van pas.

Ik kwam er al snel achter dat de adressen ontzettend ver uit elkaar lagen. Ik had adressen in Seghwaert, Buitenwegh, de Leyens, Meerzicht, Dorp en Palensteyn. Velden, bossen, stroken, weides, sloten, kades, oude meesters, rodes, schouwen, schrijvers, ik heb ze allemaal in levende lijve gezien.

Ik weet eigenlijk wel dat, bij een gemiddelde duurloop van een uur, deze wijken te belopen zijn maar met de factor -Roadie in de juiste brievenbus stoppen-, neemt de tijdsduur van een dergelijk wijkoverbruggend traject, enorm toe.

Probleemgebieden

Ik zal een aantal voorbeelden geven van problemen waar ik als onervaren Roadiebezorger tegenaan gelopen ben:

1. Huisnummer onvindbaar

Het vinden van het juiste huisnummer is soms best lastig. De meeste straten hebben even nummer aan de ene kant en oneven aan de andere kant. Het is heel verwarrend als dit onderscheid niet wordt gemaakt. Het komt ook voor dat een logisch oplopende reeks ineens ophoudt. Denk je aan het eind van de straat te staan, op bijv. Nummer 33, terwijl je op dat moment een Roadie in je hand hebt waar doodleuk nummer 79 op staat. Als een soort schijnbeweging gaat de straat de hoek om, waar je het niet verwacht, en de telling gaat door.

2. Brievenbus onvindbaar

Ook stond ik een keer oog in oog met het juiste huis. Het huisnummer kwam overeen met het nummer op de Roadie maar de brievenbus ontbrak. Bleek dat de brievenbussen ergens beneden in de portiek een eigen hangplek hadden.

3. Dreiging en agressie

Sommigen leden houden er dreigende huisdieren op na. Ik vreesde voor mijn leven toen ik bij Leo en Lenie de Roadie in de brievenbus wilde stoppen. Ik werd zeer agressief benaderd door een blaffende viervoeter. Natuurlijk is dit gedrag nergens voor nodig, de Roadie is toch een onschuldig krantje.

4. Namen komen niet overeen

Een aantal keer kwam het voor dat de naam op het etiket niet overeenkwam met de naam op het bordje. Nu is het tegenwoordig al een zeldzaamheid dat er een naamplaatje hangt bij de voordeur. Het valt dus des te meer op als er een verschil is tussen sticker en naamplaat. Waarschijnlijk zijn er een aantal leden die de ledenadministratie niet op de hoogte hebben gebracht van de verhuismutaties. Het kan natuurlijk ook zijn dat de lijst op basis waarvan de etiketten geprint zijn enigszins verouderd was. Nader onderzoek zal hiervoor nodig zijn.

5. Handen tekort

Ik moet echt werken aan het verbeteren van mijn bezorgtechniek. Af en toe kwam ik handen en voeten tekort om tot een goed aflevermoment te komen. In mijn linkerhand de kaart van Zoetermeer, in mijn rechterhand de te bezorgen Roadie en ondertussen sturen en remmen gaat niet altijd goed. Het ging al wat beter als ik de kaart in mijn mond deed. Dan had ik tenminste een hand vrij om te remmen. Het volgende probleem deed zich dan wel voor dat ik weer niet goed op de kaart kon kijken en extra meters moest afleggen om de juiste straat te vinden. Terwijl ik dit analyseer, krijg ik het briljante idee om mijn fiets te voorzien van een kaartlezer, achteruitkijkspiegel en een terugtraprem en het zadel gaat een stukje naar beneden zodat ik met mijn voeten bij de grond kan. Ik weet zeker dat dit de bezorgtijd zal reduceren.

De uitdagingen

Naast de problemen, waar ik tegenaan gelopen ben, heeft zo'n middag postbezorging ook positieve bijwerkingen. Tijdens het bezorgen kreeg ik het briljante idee om een nieuwe rubriek in de Roadie op te starten: Hoe wonen onze loopsterren.

De Veronica gids en de Privé kennen ook een dergelijke rubriek alleen gaat het dan om

huizen van sterren. Ik ben hetzelfde van plan maar dan gaat het om een foto van het onderkomen van een bekende loper of loopster. Via een bevriende makelaar kan ik dan de juiste prijsklasse erbij vermelden.

Roadie werpen

Ik heb er op aanraden van Etienne (medepostbezorger) een nieuwe uitdaging bij: Roadie werpen. Hij heeft mij gewezen op deze bijzonder leuke activiteit. Het doel is om de Roadie in de brievenbus te gooien en dan te kijken hoe ver deze geworpen kan worden. Een ieder zal begrijpen dat een zuivere waarneming alleen mogelijk is bij huizen die een dergelijk ruitje langs de voordeur hebben maar gelukkig zijn die nog volop aanwezig. In tegenstelling tot het kogelstoten waar de afstand bepaald wordt door het moment waarop de kogel de grond raakt, geldt bij het Roadie werpen de afstand waar de Roadie tot stilstand komt. Hoe gladder de vloer, hoe verder de Roadie kan doorglijden en des te verder de afgelegde afstand. Gelukkig zijn tegenwoordig veel gangen voorzien van harde gladde vloeren waardoor je veel gelegenheid krijgt dit wedstrijdnummer onder de knie te krijgen. Ik ben zeker van plan een volgende keer mijn persoonlijke record Roadie werpen met een paar centimeter te verbeteren.

Doorgaan met bezorgen

Doorgaans werk ik op kantoor, zittend achter een bureau. Er zijn van die dagen dat het maken van notities over de metadatering van de competentiegerichtte kwalificatiestructuur mij iets te veel wordt, dat ik hevig snak naar frisse lucht en beweging. Op dat soort momenten droom ik weg en maak ik een romantische voorstelling van het postbode ambt. Via het bezorgen van de Roadie heb ik de kans gekregen in aanraking te komen met dit vakgebied op amateuristisch niveau. Ik moet eerlijkheidshalve erkennen dat ik nog steeds van die momenten heb dat ik eventjes wegdroom tijdens mijn werk.

Roadies bezorgen is best leuk en helemaal niet Zaaï. Als het volgende nummer uitkomt, zal ik weer een stapel onder mijn arm nemen en zorgen dat ze persoonlijk afgeleverd worden op het juiste adres. Ik blijf alleen in mijn eigen wijk zodat andere bezorgers ook wat te doen hebben.

Ellen Bominaar

De marathon van Rome

Zullen we naar Rome gaan? Oké, maar nu eens niet om daar een hele of halve marathon te lopen hoor, ik wil nu wel eens gewoon lekker een paar dagen weg en dingen bekijken zonder de druk van hard te moeten lopen. Oké, doen we de "400 meter van Circus Maximus". Dat klinkt prima, vond ik en daar was ons eerste plannetje geboren. Maar, onze groep zal onze groep niet zijn, of er werd toch een andere reden gevonden om naar Rome te gaan. Rob (van Hees) wilde dolgraag in Rome (de voormalige woon-/geboorteplaats van zijn vrouw Silvia) de marathon lopen. Liesbeth, altijd in voor een leuk loopje, besloot met hem mee te gaan trainen en Jan Willem (echtgenoot van) zou als supporter meegaan. Van het een kwam het ander: uiteindelijk zouden JW en Jan en Emie Schipper ook hier de marathon gaan lopen en kreeg Margeet het lumineuze idee om samen met haar Rob hier de marathon te gaan wandelen. Wat bleek namelijk: het was de 10^e keer dat hier de marathon werd gehouden en daarom werd de limiet op 10 uur gezet; betekende voor de fitwalkers dat ook zij over een vrij parkoers de marathon zouden kunnen voltooien. Hans en Betty, gaan jullie ook mee trainen?

Ja, alles beter dan weer (zoals in Londen) aan de kant te staan. Beiden waren we nu niet topfit om aan de training voor een marathon te gaan beginnen en besloten we dus inderdaad in training te gaan om deze marathon uit te gaan wandelen.

Hoe doe je dat? Wandelen is dus heel wat anders dan hardlopen. Deze berichten hadden mij al bereikt via Janny Buwalda, een hardloopster van groep 4 die ook eens getraind heeft voor de Nijmeegse vierdaagse. Daarnaast hebben wij bij de RRZ dus ook een fitwalkgroep waar je deze geluiden ook hoort. We besloten niet op hardloopschoenen te gaan wandelen, aangezien we al vaak genoeg kortere stukken (tot zo'n anderhalf uur) op hardloopschoenen lopen (met onze hond Floyd) en ons dit net zo beviel. Je voelt ieder steentje en we besloten een goed merk (lage) wandelschoenen aan te schaffen. Ook Rob en Margreet kochten een paar wandelschoenen voor de training.

Rob kwam helaas wat langzaam op gang en had meer zin in het fotograferen van ons

lopers/wandelaars dan het zelf meegaan. Hans en ik besloten, ook omdat we onze flatcoat retriever Floyd mee wilden nemen op de trainingen, alvast een schema te maken. We besloten iedere week 2 x te lopen, 1 langere en 1 kortere (anderhalf uur) wandeling, waarbij de langere wandeltocht steeds iedere week met 3 km werd verlengd. We begonnen op 12 km, toen 15, toen 18, toen 21 en daarna een sprong naar de 30 km. Deze week zaten we namelijk in het mooie Drenthe, in een heerlijk huisje vlakbij Diever. De omgeving hier is prachtig mooi, we waren in februari, dus heel stil, bijna geen toeristen op een enkel (grijs)harig, fietsend) echtpaar na.

De trainingen tot dan toe gaven aan dat ons tempo zo rond de 6 km per uur lag, dus 10 minuten per kilometer. Meestal zaten we hier onder, maar deze winstminuten konden we dan weer gebruiken voor de sanitaire stops of om wat te eten onderweg.

De tocht van 30 km in Diever ging prima, we hadden wel een stop van een half uur halverwege, maar dat mocht de pret niet drukken. Floyd vond het in ieder geval prachtig en heeft menig bosweggetje zelfs twee keer gelopen. Hoewel aan het eind van de dag, hij heerlijk snurkend in de mand voor het haardvuur lag en eigenlijk geen behoefte meer had aan het dagelijkse laatste avondrondje.

Inmiddels had Rob ook een keer getraind (!), zelfs 15 km, met Margreet maar had het daarna een beetje laten afweten. Margreet koos eieren voor haar geld en besloot toch lekker de hele marathon te gaan hardlopen; zij was namelijk gewoon met de rest van de groep mee blijven trainen. Rob, Liesbeth, JW, Jan, Emie en Margreet trainden volgens een door Jan Schipper opgesteld marathonschema, waarbij Hans de nodige keren als fietser meeinging. Niet alleen om ervoor te zorgen dat de juiste afstanden gelopen werden, maar ook voor de vrolijke noot onderweg, de broodnodige bijschaving van de natuurkennis evenals het aanreiken van diverse versnaperingen. Een enkele keer had ik bij thuiskomst een kop warme soep klaar die op prijs werd gesteld. Zo hadden we allen onze besognes in de groep.

Voor Hans en mij was de laatste test een 32 km loop van Zoetermeer richting Alphen a/d Rijn, naar Boskoop, naar Benthuisen en weer naar Zoetermeer. Die dag besloten we Floydemans niet mee te nemen; de route zou vaak langs de gewone weg voeren en dat betekende dat hij vaak aan de riem moest. Nu is het zo dat een hond heel veel en heel lang kan lopen, mits hij dit maar in zijn eigen tempo kan doen. Zodra je hem aan de fiets neemt of aan de riem doet, is het voor hem zwaarder. In het begin was het wel raar hoor, zo met zijn tweeën maar na 10 km wende dit wel. Het weer zat niet echt mee, gelukkig wel droog maar een keiharde wind... maar ja, je moet er wat voor over hebben. Aan het eind zagen we dat Jan en Emie en Liesbeth in Benthuisen ons stonden aan te moedigen. Onwijs leuk van hen! Hebben we in ieder geval een foto van onze trainingen.

Ook de voorbereidingen voor onze Rome reis vorderden gestaag. Silvia gaf ons veel informatie over wat er zoal te zien is in Rome

en heeft zelfs een dia-avond georganiseerd. Samen met Jan Willem heeft zij een programma ingedeeld voor de dagen voor en na de marathon. Het inschrijven via Internet voor de marathon in Rome heeft veel voeten in de aarde gehad, maar volgens Silvia was dit heel gewoon voor de Italianen; alles op het gemak en soms wat rommelig.... Uiteindelijk waren we allemaal ingeschreven en voorzien van een nummer en bevestiging.

Eindelijk, na veel trainen, veel lezen in reisgidsen en de verplichte leeskost de roman van Rosita Steenbeek, "Terug naar Rome", gelezen te hebben was het dan zover: donderdag 25 maart om 16.00 uur op naar Schiphol.

We kwamen die dag vrij laat aan; niet te laat voor een borrel in wat later ons stamcafé werd en om 01.00 uur lagen we in ons bedje in Hotel Margutta, twee straten van Piazza del Popolo (plein van het volk) af, midden in het centrum van Rome.



Vrijdag stond er veel op het programma: de rij voor de Sixtijnse Kapel bleek echter meer dan 3 uur te zijn dus dat hebben we gevoeglijk overgeslagen. Vervolgens: Vaticaanstad, een bezoek aan de Sint Pieter, helemaal tot de top beklommen! De koepel, een ontwerp van Michelangelo, is werkelijk prachtig en indrukwekkend. O ja, hoe was het weer in Rome? Deze dag toch wel wat bewolkt en boven op de Sint Pieter hadden we zelfs een drupje regen.

Toen we echter langs de Tiber wandelden was het gelukkig droog en ging zelfs de zon schijnen. De Santa Maria kerk in Trastevere bezocht en genoten van de prachtige schilderijen en inrichting van deze kerk. Rome is vrij heuvelachtig en we besloten naar het park Garibaldi te gaan vanwaar we een prachtig uitzicht hadden over Rome. De zon scheen volop en de sfeer was zeer ontspannen. Na een Italiaanse lunch (Pasta en Vino Rosso) in een kleine trattoria besloten we naar het Piazza Navone met zijn prachtige fontein te gaan. Jan Willem en Liesbeth zijn vervolgens Rob en Silvia en hun zoon Rafael (ja, inderdaad die renaissance-schilder!), op gaan halen van het vliegveld. Wij besloten deze mooie eerste dag in Rome met..... Pizza! maar dan op zijn Italiaans en voor zien van de nodige vino rosso.

Zaterdag, de dag voor de marathon, stond in het teken van "rustig aan". Nou is dat natuurlijk vrij moeilijk in een stad waar heel veel te zien is met een groep die eigenlijk zeer goed getraind is. Allereerst was het van belang om onze startnummers op te gaan halen. We troffen JW, Liesbeth en Rob bij de grote hal van Agriculture, ergens buiten Rome. Asics is de sponsor voor deze marathon en we kregen bij ons startnummer dan ook een leuke rugzak met allerlei goodies erin. Daarna ook nog even de expo-markt bezocht en wat leuke sportsouvenirs gekocht. Daarna werden we verwacht door La Mama di Silvia, (de moeder van Silvia dus..) Juliana, die ook in Rome woont. Zij had koffie/thee/frisdrank, diverse Italiaanse hapjes en veel, veel Italiaanse woorden!

Het was erg gezellig en na een uurtje gingen we weer op pad. En het weer? Ja, helaas het regende weer! Met de metro naar Circus Maximus en de zon kwam er zowaar door! Hier werden in de tijd van de 2^e eeuw wagenrennen gehouden. Daarna, Rob van Hees ging mee als gids, op naar het Forum Romanum waar we konden zien hoe de

tempels er vroeger uitgezien moesten hebben en hoe de katholieke kerk de tempels/zuilen heeft gebruikt voor hun eigen bouwwerken. Ook het Colloseum hebben we van dichtbij mogen zien en dus ook het start- en finish-gebied even verkend. Na de broodnodige bananen gekocht te hebben, een verfrissende douche en toen op naar ons restaurant voor de belangrijke inname van koolhydraten voor de wedstrijd. Bij velen stond als Primi gang de pasta op tafel en als Secundi werd vlees of vis genomen. Wat kunnen die Italianen toch goed koken! Ons groepje eer aan doend, werd ook de Vino Rosso gewoon besteld en opgedronken!

Zondag: de dag van de marathon: opstaan om 6 uur, en om 7 uur met de metro naar het Colloseum, waar de start zou zijn. Iedereen slecht geslapen, maar dat zullen de welbekende zenuwen wel zijn geweest. Rob, Hans en ik, voorzien van de wandelschoenen en een rugzak met eten en drinken, voelden ons vrij ongemakkelijk tussen al die lopers, zonder al die "aanhangers". Silvia, Rafael en Juliana zouden onze supporters zijn voor deze dag. Helaas werd er één supporter aan toegevoegd: ons aller Emie! Zij had enkele weken geleden al bij de training moeten afhaken vanwege een vervelende blessure; tot vlak voor vertrek was niet zeker of ze zou meelopen, of meewandelen maar uiteindelijk heeft zij, heel verstandig, besloten niet te gaan lopen.

Wij "fitwalkers" besloten achteraan te starten om de andere lopers niet in de weg te lopen; we dachten even de enigen te zijn, maar gelukkig bleek later dat er vooral veel Canadezen en Amerikanen meewandelen met dit soort evenementen.

Waar we ons wel in vergist hebben is in het feit dat we eigenlijk helemaal geen rugzak nodig hadden. Onderweg was er volop drinken en fruit voorhanden, zelfs tot aan de 40 km, en de energierepen hadden we gewoon in onze zak kunnen stoppen. Weer een les voor een volgend (?) keer.

Het lopen ging prima, Rob wilde bij de 2^e km eigenlijk afhaken, maar besloot gelukkig bij de 4^e km weer aan te haken. In het begin was het voor hem even wennen aan het tempo, maar ach, zo'n jonge "god" moet dit toch kunnen bijbenen..... Aangezien Rob toch wel enig bewijs wilde overleggen dat hij echt een marathon had afgelegd, heeft hij iedere km(!) gefotografeerd. Echt, iedere km werd de rugzak omgedraaid zodat het een buikzak

werd en werd de mooie digitale spiegelreflex tevoorschijn gehaald en werd het bord met ballon op de foto gezet. Dit betekende iedere 9^e minuut: Rob, daar komt ie weer! En het hele ritueel begon weer van voren af aan.

Bij 15 km kreeg Hans wat kramp in zijn hamstring; oei, als dat maar goed gaat! We besloten hem vol te gooien met sportdrank en ja hoor, na een half uur en twee liter drank verdwenen de klachten gelukkig. De verdere wedstrijd ging prima. Natuurlijk begrijpen jullie dat wij al na zo'n 10 km erg alleen liepen; we kwamen wel steeds wat wandelaars tegen, maar toch heeeeeeel anders dan tijdens een normale marathon. Gelukkig werd iedere weg voor ons gewoon open gehouden en waren zoals ik al zei de drank- en sponsposten optimaal bemand en was iedereen zeer enthousiast. Als ze dat niet waren, dan zorgden we voor een hard "Ciao!" en kregen we een big smile terug. Onderweg veel gekletst met medewandelaars, iets wat tijdens een normale marathon dus niet lukt. Al met al hadden we het prima naar onze zin. O ja, het weer? Nou, de warmste dag van allemaal dus! Het was denk ik zo'n 18 graden en uit de wind liep de temperatuur op tot zo'n 22 graden. Voor ons prima dus. Wel veel drinken, want ons tempo van 6 km per uur zorgde er toch voor dat we bleven transpireren. De sanitaire stops varieerden van een chinees toilet tot een Italiaans pubtoilet tot een Italiaanse boom.

Na 6 uur en 45 minuten kwamen we over de finish! Rob had het hele stuk met ons meegelopen en na een kleine dip op 32 km de draad weer goed opgepakt. Rob, onwijs goed dat je dit hebt volgehouden, met die twee kleine trainingen vooraf!

Hans en ik waren tevreden met onze tijd, en hadden alleen last van wat blaren. Die van Hans was helaas bij 38 km opengegaan en zorgde dus voor wat meer ongemak.

Gauw naar de overige lopers en supporters om de felicitaties en ervaringen uit te wisselen. Margreet, Rob en Jan Willem hadden een PR gelopen! Liesbeth en Jan waren ook tevreden met hun tijden. Na een heel korte pauze; de anderen hadden al enkele uren in de zon gelegen..., weer met de metro terug naar huis. Na een welverdiende lange douche een heerlijk diner voorzien van de nodige vino rosso (daar is ie weer!) en ook

de nodige Lemoncello (een citroenlikeur waar je je vingers bij aflikt.).

Maandag 29 maart, Jan en Emie naar de trein gebracht voor hun terugreis en wij weer helemaal klaar voor nog een dag Rome. De basiliek Santa Maria in Maggiore bezocht en vervolgens een bezoek gebracht aan de Domus Aurea. Dit is het Gouden Huis van Nero (69 n.Chr.) dat door de volgende keizer volgestort werd met puin om alle herinneringen aan Nero maar teniet te doen. Vervolgens werden op deze fundamenteën de badhuizen gebouwd. In de 14^e/15^e eeuw werden opgravingen gedaan en stuitte men op dit gouden huis. Het zijn nu min of meer "grotten" die je bezoekt en je bent echt terug in de tijd. Rob van Hees kon ons hier veel over vertellen.

De kerk San Clemente, waaronder nog een kerk uit de 4^e eeuw en nog een godenhuis uit de eerste eeuw onder zitten was ook interessant.

Als laatste besloten we naar de beroemde Trevifonteinen te gaan. Hier natuurlijk een muntje in gegooid en vervolgens op naar een heerlijk etentje in een goede pizzeria (Le Baffetto) met Juliana. Inderdaad, zo'n lekkere pizza en broscutta heb ik nog niet gegeten! Daarna wist zij ook nog een heel goede ijssalon en we konden Italië natuurlijk niet verlaten zonder het beroemde Italiaanse ijs geproefd te hebben. Nou, het was inderdaad de wandeling waard!

De volgende dag gingen wij (Hans en ik) weer naar huis. De rest zou een dagje blijven en Rob en Margreet bleven zelfs tot donderdag. Aan al het goede komt een eind; we hebben genoten van de mooie stad Rome, van het wandelen van de marathon die helemaal door het oude deel van Rome voerde, van het heerlijke Italiaanse eten en van de gastvrijheid van Juliana en natuurlijk van de vriendschap binnen onze groep.

Conclusie: een marathon is en blijft een aparte belevenis, of je hem nu hardloopt of wandelt, de prestatie is er niet minder om net als het tevreden gevoel na afloop.

En..... daar doe je het toch voor!

Betty Wentink
Groep 5

Verslag Algemene Ledenvergadering Road Runners Zoetermeer, gehouden op 31-03-2004.

Aanwezig: 63 leden en het interim bestuur (met uitzondering van Hans Rolff);
Afwezig m.k.: Dianne Roosenboom, Cindy van de Hengel, Frans van de Hengel.

1. Welkom / Vaststellen van Agenda.

Sjef van Woensel, voorzitter, heet ieder welkom; voorgestelde agenda wordt vastgesteld.

2. Vaststellen verslag ALV 22-10-2003.

Zonder wijzigingen wordt het verslag vastgesteld; met dank aan Peter van Zijp.

3. Werkzaamheden interim-bestuur tot nu toe en ambities voor de komende maanden; inclusief voorstel vervolg interim-periode.

Aan de hand van een powerpoint-presentatie geeft Sjef inzicht in de werkzaamheden van het interim-bestuur tot nu toe. Hij benadrukt dat, ondanks dat de inspanningen niet altijd even zichtbaar waren, heel wat werk verzet is.

Met name het opmaken van de stand van zaken, de financiële verantwoording, de leden-administratie en de structuur van de RRZ zijn punt van aandacht geweest; veelal in samen-spraak met betrokken commissies / leden. Ook is overleg met de gemeente aangehaald over m.n. de inrichting van het Lange Land gebied.

Eerste resultaten zijn het veiligstellen van de continuïteit van de Roadie en het verminderen van de bezorgkosten door inzet van vrijwilligers (waarvoor dank), het opzetten van de Technische Commissie 'nieuwe stijl' en het verankeren van de bestuurlijke aansturing (zie Roadie). Statuten, gedragsregels en het beleidsplan zijn in concept gereed en zullen naar verwachting in meer definitieve vorm geagendeerd worden voor de komende ALV in juni 2004.

Ruud van der Maaten, bestuurslid, geeft een korte toelichting op de opzet van de TC.

Onderscheiden worden een Operationeel Trainers Overleg (OTO) voor alle lopende, praktische technische aangelegenheden en een Technisch Beleidsoverleg (BTO) voor het vaststellen van technische beleidskaders. In deze opzet is inbreng van lopers en trainers op een juiste wijze geregeld en zijn korte lijnen gerealiseerd.

Vraag: Hoe veranker je het technische beleid in het bestuur?

Antwoord: Door bestuurslid voorzitter te laten zijn van OTO en BTO en door sturen op agenda.

Vraag: Hoe bewaak je de kwaliteit van het TO?

Antwoord: Door trainers deel te laten nemen aan zowel OTO als BTO.

Vraag: Hoe is de medische commissie vertegenwoordigd in het TBO?

Antwoord: Dat loopt via de voorzitter die als bestuurslid ook de medische commissie in zijn portefeuille heeft.

Sjef benadrukt dat het bestuur groot belang hecht aan overleg met leden; in welke vorm dan ook. Het bestuur zelf zal daarin een actieve rol nemen maar verwacht ook dat leden meedenken, vragen stellen, zich laten horen.

Ook is van belang dat leden als vrijwilliger actiever worden. Er is behoefte aan leden voor onderhoud, schoonmaak, bezorgen Roadies, commissiewerk, ondersteuning bij loop- en andere activiteiten.

Sjef brengt het volgende voorstel in stemming:

Verlenging van de interim-periode tot oktober 2004.

Overwegingen: in juni kunnen op een ALV statuten, huis- en gedragsregels en de structuur vastgesteld worden waarna nog 3 maanden beschikbaar zijn voor implementatie / afwickelen werkzaamheden opdat de overdracht 'gezond' kan geschieden.

Vraag: Kan stemming verplaatst worden naar einde vergadering omdat dan zicht is op ook de financiële verantwoording?

Antwoord: Akkoord.

Vraag: Wat voegt verlenging met een vakantieperiode toe?

Antwoord: Het bestuur gaat niet 3 maanden op vakantie en in oktober is het mogelijk een begroting voor 2005 te presenteren.

Vraag: Hoe wordt de overdracht naar een nieuw bestuur zo geregeld dat doorgebouwd kan worden?

Antwoord: Twee opties: of de overdracht wordt geleidelijk gerealiseerd of een deel van het interim-bestuur stelt zich verkiesbaar. Waarschijnlijk wordt het een combinatie van beide opties.

Vraag: Staat in de statuten dat de leden een heel jaar contributieplichtig zijn?

Antwoord: Gaat geregeld worden in het huishoudelijke reglement.

Vraag: Wordt fitwalk aangemerkt als loopgroep?

Antwoord: Ja; maken deel uit van OTO en BTO. Intentie is om fitwalk verder uit te bouwen.

4. Financiële verantwoording.

Jack van de Pol, penningmeester, geeft een toelichting op de financiële verantwoording aan de hand van ter vergadering beschikbare cijfers.

Geconstateerd is dat we een dramatisch verlies geleden hebben in 2003 door een te optimistische en onvoldoende onderbouwde begroting en het niet goed bewaken van de exploitatie. Een aantal posten is niet meer te achterhalen en is weggeschreven. Door deze situatie teren we fors in op ons eigen vermogen. Deze trend moet gekeerd worden wil de vereniging niet afstevenen op een faillissement.

Begroting en exploitatie 2003:

Inspanningen van afgelopen maanden zijn vooral gericht geweest op het in kaart brengen van de financiële situatie, een eerste analyse van de cijfers en het formuleren van maatregelen.

Vraag: Hoe komt het dat het vorige bestuur niets geconstateerd heeft?

Antwoord: De financiële administratie was niet op orde dus er was geen inzicht; er is opnieuw inzicht opgebouwd. Om dit te voorkomen gaat de penningmeester ieder kwartaal financiële rapportages voorleggen aan het bestuur.

Vraag: Sponsorgelden zouden niet zijn geïnd maar de schoonmaker sponsort in de vorm van een korting op het tarief. Hoe is dat verwerkt?

Antwoord: Is verwerkt bij schoonmaakkosten omdat het aangemerkt is als korting en niet als sponsering.

Vraag: Is er een trendanalyse gedaan met medeneming van cijfers van voorgaande jaren?

Antwoord: Nog niet; gaat wel gebeuren.

Vraag: Resultaat clubhuis zou lager zijn door te lage marge; deze is echter hoog genoeg. Waardoor valt het resultaat tegen?

Antwoord: In overleg met clubhuiscommissie zal een nadere analyse plaatsvinden.

Vraag: Hoe wordt de omzet van de kantine gecontroleerd als er geen kassa is?

Antwoord: Er wordt gewerkt met verantwoordingsstaten dus enige controle is er wel degelijk.

Vraag: Krijgen adverteerders en sponsors een rekening?

Antwoord: Is niet terug te vinden; getracht wordt nog geld binnen te halen; ambitie is om dit goed te regelen.

Vraag: Waarom huur RRZ vermeld bij baten en lasten?

Antwoord: Heeft ws. met belasting te maken; Jack zal dit uitzoeken.

Met dank aan Jack voor het vele werk dat door hem verzet is geeft Sjef het woord aan Arie Perfors, die samen met Hans Feelders de Kascontrolecommissie vormt.

Op basis van hun bevindingen (zie verslag dd. 24-03-2004) stelt Arie voor het bestuur decharge te verlenen voor het financieel beleid over het boekjaar 2003.

Advies van de commissie:

1. kascontrole houden eind van het lopende boekjaar;
2. financiën van het clubhuis brengen onder de verantwoordelijkheid van het bestuur zodat ook over deze gelden kascontrole kan plaatsvinden en gezagsverhoudingen zuiver geregeld zijn.

Vraag: Hoe kan over 2003 decharge verleend worden als over 2002 nog geen decharge verleend is?

Antwoord: Het interim-bestuur is inderdaad gestart zonder dat over 2002 decharge is verleend maar omdat er geen goede financiële administratie werd aangetroffen kan op het moment van overdracht geen decharge verleend worden. Formeel geen juiste gang van zaken omdat bij bestuurswisseling de aftredende penningmeester decharge verleend moet worden. Dit gaat bewaakt worden. Overigens: gedane zaken nemen geen keer; het bestuur wil energie richten op de toekomst van de vereniging. En, belangrijk om vast te stellen: de cijfers die nu op tafel liggen bevatten geen enkele suggestie dat er sprake is van malversatie.

Sjef brengt in stemming:

1. Decharge verlenen over boekjaar 2003.

Voorstel wordt zonder tegenstemmen aangenomen.

2. Decharge verlenen over boekjaar 2002.

Voorstel aangenomen met 3 tegenstemmers.

Begroting 2004:

Jack geeft een toelichting op de begroting voor het lopende jaar, inclusief het voorstel om met terugwerkende kracht de contributie te verhogen met 30 euro in 2004 en met 15 euro in 2005.

Vraag: Is de voorgestelde verhoging reëel?

Antwoord: Ja, het is een goede schatting op basis van het huidige aantal leden.

Vraag: Klopt de ledenadministratie?

Antwoord: Nog niet helemaal door aangetroffen achterstand; heeft nu hoogste prioriteit.

Vraag: Kan er onderhandeld worden over het schoonmaakcontract?

Antwoord: Gaat gebeuren. Maar: duidelijk moet zijn dat het contract concurrerend is en dat we alleen de schoonmaakkosten echt kunnen drukken door vrijwilligers in te zetten voor schoonmaak. Tot nu toe is het enthousiasme daarvoor gering.

Vraag: Kunnen inkomsten gegenereerd worden door drankjes duurder te maken of voor douchen te laten betalen?

Antwoord: We moeten waken voor maatregelen die leden het clubhuis uitjagen en incidentele opbrengsten leveren geen solide financiële basis.

Vraag: Hoe verhoudt onze contributie zich tot de contributie van andere verenigingen?

Antwoord: We zijn nu relatief goedkoop; met verhoging bevinden we ons in de subtop.

Vraag: Is het verantwoord dat $\frac{2}{3}$ van de kosten veroorzaakt wordt door het clubhuis en maar $\frac{1}{3}$ door de loopsport?

Antwoord: Als we niet investeren in clubhuis dan hebben we over een paar jaar geen eigen thuisbasis meer. Er is door RRZ indertijd gekozen voor een eigen clubhuis in de wetenschap dat dat een belangrijke kostenpost zou opleveren.

Suggesties van leden:

- shared services opvoeren om inkomsten vanuit clubhuis te vergroten;
- leden verplichten om vrijwilligerswerk te doen met de mogelijkheid om deze plicht af te kopen;
- 400 leden moeten toch de inkomsten kunnen verhogen door extra activiteiten.

Sjef benadrukt dat het bestuur gekozen heeft voor verhoging van contributie om zodoende absolute financiële zekerheid te realiseren. Dat moet gezien worden als essentiële voorwaarde voor het voortzetten van haar werkzaamheden. Het bestuur realiseert zich dat het presenteren van de rekening gaande het jaar niet netjes is maar ziet de maatregel als onontkoombaar om de komende jaren financieel gezond tegemoet te treden.

Sjef brengt in stemming:

1. verhoging contributie in 2004 met 30 euro.

Voorstel aangenomen met 6 stemmen tegen en 3 onthoudingen.

2. Verhoging contributie in 2005 met 15 euro.

Voorstel aangenomen met 6 stemmen tegen en 6 onthoudingen.

Het bestuur zegt toe de verhoging te zullen heroverwegen als de exploitatie daar aanleiding toe geeft.

3. Aanblijven interim-bestuur tot oktober 2004.

Voorstel unaniem aangenomen.

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter dit formele deel van de vergadering. Na de pauze is informeel en interactief met leden gesproken worden over structuur en beleid van de vereniging.

Zoetermeer, 02-04-2004.

Astrid Bakker, secretaris RZZ.



School
GRAND CAFÉ

Dorpsstraat 114 | 2712 AN Zoetermeer

T (079) 316 67 41 | F (079) 316 67 42 | E info@grandcafeschool.nl

grand café | restaurant | evenementenlocatie | conferentieruimte

Blijven zitten was nog nooit zo leuk!



Grand Café School is dé ontmoetingsplek in Zoetermeer voor de 30+-er die van kwaliteit en gezelligheid houdt. Een plek waar je onder het genot van een hapje en drankje, rustig kunt **bijpraten** met vrienden en kennissen. Waar je kunt genieten van een **dagvers menu** bereidt door een chef-kok van het hoogste niveau en waar je kunt **dansen** op herkenbare **discomuziek** uit de jaren '70 en '80. Kortom: een plek waar Zoetermeer weer **leert genieten!**

Grand Café School is gevestigd in de 'oude school' aan de Dorpsstraat 114 in Zoetermeer. Na een ingrijpende verbouwing is hier een **zeer stijlvolle, moderne ambiance** ontstaan. Een ideale plaats om **nieuwe contacten** op te doen en oude contacten weer aan te halen. Kom eens langs of kijk op onze website: www.grandcafeschool.nl



Openingstijden

Grand Café

ma gesloten
di – wo 10.00 – 01.00 uur
do – za 10.00 – 02.00 uur
zo 10.30 – 22.00 uur

Restaurant

ma gesloten
di – zo 17.00 – 22.00 uur



21 Juni 2003 - 19 juni 2004

Wat hebben deze twee datums gemeen?

Antwoord: de zes en twaalf uur estafette bij Haag-Atletiek!

In maart vorig jaar attendeerde Piet Mulder mij op de mogelijkheid dat ook fitwalkers aan de zes uur estafette kunnen deelnemen. Tja, dé ultieme uitdaging voor ons, snelle fitwandelaars!

Dus, aan de slag om binnen onze groep in ieder geval één, maar liefst twee teams samen te stellen. Daarvoor is het nodig om mensen enthousiast te krijgen, voor, na en tijdens de trainingen iedereen te benaderen en een oproep op het white-board te plaatsen.

En zo kwamen we erachter wie er mee wilde en mee kon doen, want je bent bezet van 's middags twaalf uur tot 's avonds tien uur!

Wij streefden ernaar om twee teams van elk vier lopers samen te stellen, en dat was ons gelukt, mede door twee lopers uit groep één, die onze oproep hadden gelezen en zeer enthousiast reageerden. Altijd welkom, zulke snelle jongens!

Half mei werden beide teams ingeschreven onder de namen: team 1RRZ en team 2RRZ, kort maar krachtig zullen we maar denken. Het organiseren had flink wat tijd en inzet gevergd.

In verband met de herkenbaarheid werd er verzocht om gelijke shirts mét teamvermelding te dragen. Onze crea-knutselloper heeft goed werk afgeleverd.

Een onderkomen voor die dag zou volgens ons een partytent kunnen zijn.

Dus: zoeken, zoeken en nog eens zoeken in alle hoeken van het clubhuis en ook nu weer heel veel medewerking van hulpvaardige mensen binnen onze vereniging.

Hier stokken, daar een tent, zijwanden werden bezorgd, ja, iemand bracht zelfs een grondzeil mee, het kan tenslotte nogal eens regenen in ons land!

Zo vertrokken wij dus, up to date, met een kleine verhuishwagen vanaf het clubhuis, want behalve de acht lopers moesten er ook nog tenten, stoelen, stretchers en een complete catering mee! Die partytent heeft ons anderhalf uur werk gekost voordat hij in volle



glorie stond te pronken. Edwin, je was geweldig, zonder jou was er niets van terecht gekomen, je bleef serieus aan de slag, terwijl wij maar liepen te lachen, elke keer als die verrekte tent weer instortte. Uiteindelijk zaten we dan in de zon, op onze eigen stoelen, en.... naast onze tent!

Een bakkie koffie of thee en, jawel, de koelboxen en tassen werden ook opengetrokken en daaruit kwam heel wat te eten: broodjes, krentenbollen, eierkoeken, alle soorten fruit, vruchtensappen, het hele assortiment Mars/Twix/Nuts etc., mineraalwater, ja, zelfs thermoskannen met heet water voor de cup-a-soup!

Zo werd de inwendige mens op peil gebracht om die monsterestafette aan te kunnen.

Een grote verrassing was het dat ook een hardloopteam van RRZ deelnam, en ach, die jongens hadden geen onderkomen, wij hadden immers die tent!

Geen probleem, kom lekker bij ons met je stoelen en stretchers. Gezellig, zo met twaalf Roadies in één ruimte van drie bij drie meter. Dat hardloopteam, ook zes uur estafette, dacht dat wij het hele weekend zouden blijven. Nou hadden wij veel mondivoorraad, maar dat was nog niks vergeleken met wat zij bij zich hadden, we moesten een stretcher als cateringtafel inrichten! Een bijkomend

voordeel was wel dat ook de supporters hiervan hebben genoten.

Yvonne, nogmaals bedankt, jij weet wat een sporter nodig heeft!

Over de geleverde prestaties kan ik kort zijn: de hardlopers hebben de tweede plaats veroverd, de fitwalkers de tweede en de derde plaats, niet onverdienstelijk vonden wij zelf.

Prijs? Allemaal een shirt, en per team een heerlijke hazelnootmokkaart van Maison Kelder.

De hoofdprijs? Dat was de dag zelf, teamgeest perfect, humeur stralend en het weer optimaal, een uitbundig schijnende zon, $\pm 20^{\circ}\text{C}$, een strakblauwe lucht en weinig wind.

Tot ver in de avond in en om onze tent, kortom en met recht: 21 juni 2003 was voor ons echt de langste dag.

Enthousiast, meer weten, mee doen op 19 juni 2004?

Lees de informatie van Haagatletiek, die zal inmiddels wel in het clubhuis liggen.

Annemieke den Haan.

Van de redactie

Bezorgen Roadie

Wij, als redactie, proberen de Roadie weer bij iedereen in de handen te drukken.

De Roadie staat, gestickerd en op postcode, ongeveer twee weken in de kantine om zelf mee te nemen. Per woonadres is er voor gekozen om één Roadie te bezorgen. Neem ook de Roadie voor je buurman/buurvrouw/vriend/vriendin mee en stop die in zijn/haar brievenbus. Wat er dan na twee weken nog staat, wordt door mij en een paar clubgenoten meegenomen en in je brievenbus gestopt. Ik heb nu Ellen, Ellen, Etienne en Peter als postbodes ingeschakeld, zij doen ieder de restanten van hun woonwijk. Met nog wat vrijwilligers worden onze stapeltjes kleiner en zijn we eerder klaar met bezorgen. Dat scheelt de club onnodige portokosten.

Zijn er nog wat vrijwilligers die ook een uurtje door hun wijk willen fietsen en daarmee ons en je loopmaatjes een plezier willen doen?

Ruud van Zon.

E-mail: Roadie Redactie roadie@hccnet.nl

Waar doe ik het voor

De 'dieren'tuin

We hebben als gezin een jaarabonnement van diergaarde Blijdorp en zijn daar dus regelmatig een paar uurtjes te vinden. Daarnaast gaan we in vakanties ook altijd naar diertuinen in de buurt van ons vakantieadres. Dus ik kan wel stellen, dat ik er behoorlijk wat gezien heb.

Maar er zijn diertuinen, waar zelfs ik van de ene verbazing in de andere val.

Zo liepen we laatst in een diertuin met wel heel bijzondere dieren.

Het begon al direct bij binnenkomst.

Het was maar goed, dat we meteen na de ingang een zebrapad vonden, want we werden bijna verrast door een met hoge snelheid van links komende race-eend, die werd achtervolgd door een motormuis.

Na bekomen te zijn van deze eerste schrik liepen we richting aquarium. Aan de ingang stond ter beveiliging een oude zeerob. Dat hij belangrijk was, konden we zien aan de stropdas, die (alsof hij een parasiet was) om zijn hals hing. Hij bewaakte de aanwezige zoute haringen, rolmopsen, bakvissen, stokvissen en slibtongen en zorgde ervoor dat zij niet gevoerd werden aan bezoekers. Toen er plotseling toch een vervelend guppie wilde toeslaan, werd hij direct vakkundig vastgezet met een tentharig.

Na het aquarium liepen we naar het insectenhuis.

Daar werd het bevel gevoerd door een kale neet. Hoe mooi we zijn verzameling boekenwormen, kloothommels, holtorren, vibratorren, Scheveningse pieren en hooimijten ook vonden, het haalde het niet bij het kroonjuweel uit zijn collectie: een Vitesse-speler (ofwel een strontvlieg in wespentenuet), die overigens op dat moment lastig werd gevallen door een legertje persmuskieten.

We vervolgden onze weg naar het reptielenhuis.

Jammer genoeg was de collectie niet zo uitgebreid. Men had zich gespecialiseerd in slangen, maar die waren er dan ook volop:

tuinslangen, radiatorslangen, doucheslangen, ventielslangen, stofzuigerslangen, en zo kan ik nog wel even doorgaan. De beveiliging van de slangen was uiteraard in handen van een slangenmens, dat zich daarbij liet assisteren door twee gevaarlijk ogende kikkers (een driftkikker en een gifkikker).

Inmiddels vonden we, dat het tijd werd voor een drankje.

In het restaurant troffen we een kroegtijger in gezelschap van een feestvarken en een kamerolifant. Zij probeerden een opdringerige geldwolf van zich af te houden.

Wij vonden het nog wat vroeg voor alcohol, gingen naast een zoetekauw zitten, die zich tegoed deed aan een hotdog en lieten ons bedienen door een melkkoe.

Toen we uitgerust waren en nog even een bezoek hadden gebracht aan het verblijf van de wc-eend, zetten we koers richting vogelhuis.

Wat we daar allemaal niet tegen kwamen!

Als je het over een bonte verzameling wilt hebben. Nou dit was me d'r dan toch zeker één:

Bij de stad- en landvogels zagen we schijltijsters, dakschijters, een uiterst zeldzame witte raaf, een weerhaan op een wipkip, een geluksvogel broederlijk verenigd met een pechvogel en op het vinkentouw zaten luistervinken en slavinken. De blinde vink was tijdelijk in de ziekenboeg van de diertuin opgenomen. Daar was hij in gezelschap van een blind paard, een gebeten hond, een rooie hond, een pokkenbeest en een dove kwartel. Voor een dooie mus, een dood paard en een dooie pier was helaas het doek gevallen.

In het water van het vogelhuis zwommen ook nog lelijke eenden, badeenden en enkele drijfsijzen, die kennelijk nog voor hun zwemdiploma aan het oefenen waren.

Nog niet helemaal bekomen van al die vreemde vogels besloten we wat vertrouwde dieren op te zoeken en dus togen we naar de kinderboerderij.

Daar maakten we kennis met een kleine kudde paarden bestaande uit een hobbelpaard, een werkpaard en een

dekhengst in gezelschap van een nachtmerrie. Verder waren er nog een spaarvarken, twee ezels, namelijk een pakezel en een schildersezal en als klap op de vuurpijl een bijna uitgestorven tikgeit.

Een aparte afdeling was er voor de knaagdieren. Daar troffen we een ijskonijn, een angsthaas, een dakhaas, een varkenshaas en een ossenhaas, een computermuis en een cetabeaver aan.

Voor de allerkleinste bezoektjes was er een apart hoekje met teddyberen.

Bij de kattenafdeling maakten we kennis met een katlamme loopkat die een afspraak met een kater had, een knijpkat die dat normaal in het donker doet en een pitspoes (die zeker bevriend is met de race-eend, die ons in het begin van ons bezoek bijna plat reed). Er bleek één dier (mispoes) aan een ander

dierenpark uitgeleend te zijn.

Tot slot waren er bij de hondenafdeling alleen nog een Roteb-terrier en een Haagse puiepisser, want de hotdog waren we al tegen gekomen in het restaurant.

Daarmee waren we aan het einde van onze wandeling door deze wel heel bijzondere 'dieren'tuin. Van alle verwarrende indrukken hadden we toch wel wat hoofdpijn gekregen en we waren dan ook heel blij, dat we bij de uitgang een paracetamol tegenkwamen. Die zorgde ervoor, dat we gelukkig weer met een helder hoofd naar buiten konden.

En een heldere geest in een gezond lichaam,

daar doe ik het voor.

Ed

De laatste LOL trainingen voor seizoen 2003-2004

Data staan vast, locaties zijn onder voorbehoud. Ongeveer één week van tevoren hangen/liggen er in het clubhuis A4tjes met meer informatie.

Informeer bij twijfel bij Ed Jacobs, tel. 3417530, egtm.jacobs@wanadoo.nl

datum	locatie	startplaats
16 mei	Reeuwijk: rondje Reeuwijkse Hout	Parkeerplaats links voor paviljoen Reeuwijkse Hout langs A12
20 juni	Katwijk: rondje Wassenaarseslag-strand	Parkeerplaats Sportlaan

Met groep 4 naar de CPC

Halve marathon in Den Haag
Zaterdag 20 maart 2004

Onder de bezielende leiding van Piet gingen Anton, Wouter, Karel, lange Hans, Eric, Bianca en ik van groep 4 naar Den Haag om de City-Pier-City halve marathon te lopen. Na enig informatief e-mail contact vooraf leek het geregeld; om half twaalf bij station Centrum West zou iedereen in dezelfde trein zitten, of stappen, en daarmee zou ons gezamenlijk avontuur beginnen. Het avontuur begon inderdaad al op het station waar geen klok of dienstregeling aanwezig was, waardoor ik in een andere trein zat en Bianca in de zenuwen. Gelukkig stonden de mobiele telefoons uit, maar alles kwam goed op station Den Haag Centraal, waar we elkaar opgelucht begroetten.

Bianca en ik hadden zich al afgevraagd waarom we drie uur van te voren moesten vertrekken, maar daar zou onze trainer vast wel een belangrijke reden voor hebben. Waarschijnlijk was dit de optimale psychische en meest verantwoorde fysieke voorbereiding. Toen we in Den Haag aangekomen waren, en toch maar eens naar de hogere bedoeling van deze tijdsplanning vroegen, bleek onze assistent trainer een uur in de war te zijn. Oeps, we hadden dus nog 2½ uur voordat we zouden starten en de combinatie regen en windkracht 8, of meer, leek niet erg aantrekkelijk om buiten te wachten. Eerst maar even onze uitvalsbasis; het ministerie van VROM, verkennen, die door onze andere assistent trainer, Aad Zoutje, 'geregeld' was. We bleken daar niet de enigen te zijn, de hele KPN-missie zat daar en volgens mij waren alle verzorging en voorzieningen meer voor hen dan voor ons in het leven geroepen. In ieder geval hadden we er een luxe onderkomen. Dank je wel Aad!!!

We hadden ruim de tijd om een van onze groepsleden in te schrijven, de start van de 10 km bij te wonen, waar we vele Road Runners uit Zoetermeer, toen nog vrolijk zwaaiend, zagen passeren en van Eric kregen we een sightseeing door hartje Den Haag. Het was niet te geloven maar er stond zelfs branding met witte schuimkoppen op de vijver van het Binnenhof. Onderweg zagen we Kris die als een dolle hond, zoals gewoonlijk midden op straat, rondliep, weliswaar van enthousiasme omdat hij ons zag, maar hij blijft een gevaar op de weg. Ook kwamen we René Froger

tegen met een gestresste crew achter zich aan die een 'zwabber' boven zijn hoofd hield. Cees van Halderen pikten we ergens op en zo is er van alles te beleven in de 'grote stad'.

In de tussentijd was het opgehouden met regenen, maar de storm nam toe; windkracht 8 met hevige rukwinden. In het startvak was het afwachten of de start inderdaad om 14.30 uur zou plaatsvinden. We constateerden dat we 3 uur van te voren, vanwege de optimale voorbereiding, vertrokken waren en nu zelfs zonder 'warming-up' in het startvak stonden. Op zich al een hele prestatie. Na één minuut stilte, vanwege het overlijden van Koningin-moeder Juliana, werd toch op tijd het startschot afgevuurd. De eerste 10 km liepen we door de stad, km-bordjes en dranghekken lagen omgewaaid op de grond, desondanks stond er nog veel enthousiast publiek langs de route, geweldig! Bianca, Eric en ik zouden rustig starten, de overige mannen gingen voor een snellere tijd. We bleven regelmatig achter een groepje lopers 'hangen' om niet in de volle wind te hoeven lopen. Helaas moest Eric er na 6 km af, onder deze ruige omstandigheden vroegen ook wij ons af wanneer het schip zou stranden. Door de rukwinden struikelde je soms over je eigen benen.

Op de boulevard kregen we de wind pal tegen en kwam het stuifzand horizontaal langs. Dit traject was helemaal een gevecht met de elementen en met jezelf. Door de sterke windstoten was het een kunst om op de been te blijven en.... om vooruit te komen.

Met half dichtgeknepen oogjes en met het zand tussen onze tanden was het een hele opluchting toen we het keerpunt op 13 km bereikten. Daarna liepen we met grote 'gazellensprongen' voor de wind over de boulevard terug, en zag ik de lopers uit groep 5 nog ploeteren tegen de wind in. Petje af, voor zover die nog niet afgewaaid was, voor de mensen van de organisatie die onder deze erbarmelijke weersomstandigheden langs het parcours stonden en zelf ook bijna van de weg 'wegwoeien'. Na weer een gedeelte stad, via de Maanweg, langs het Malieveld kon het niet ver meer zijn. Km-aanduidingen ontbraken ten enen male en ik vroeg me af hoever het nog zou zijn. Ineens stonden er heel veel mensen langs de route en was daar, toch nog onverwachts, de finish.

Heerlijk; finito, basta, finished. Eric zag ik op zijn tandvlees over de streep komen, hij was vast heel blij dat hij er was.

Bij het VROM kwamen alle verhalen los, werden we nog verwend met snacks, ik vraag me af of die wel voor ons bedoeld waren. Iedereen had op zijn of haar manier een prestatie neergezet. Daarna gingen we samen

gezellig terug met de trein. Het was met recht een avontuur, dat ik niet had willen missen. Iedereen bedankt voor de leuke en gezellige middag!!! Onze tijden staan verderop in het clubblad.

Winnie

Beginnerscursus RoadRunners **Zoetermeer**

Sinds 2 weken is de nieuwe opstartcursus voor beginnende hardlopers gestart bij Road Runners Zoetermeer. Ieder jaar schrijven velen zich in, ook nu. Er zijn ruim 45 enthousiaste dames en heren die gaan proberen het lopen onder de knie te krijgen. Uiteraard moeten ze dit zelf leuk vinden, maar krijgen hulp van goede trainers die hun vak verstaan en de nieuwe aanwas van goede instructies voorzien. Er wordt begonnen met een afstand in tijd van 2,5 minuten.

Doelstelling van de opstartcursus is dat de

loopsters/lopers een rondje Noord Aa van 5 km in 35 minuten lopen. Omdat het voor het merendeel van de aankomende talenten nog niet een vanzelfsprekendheid is te lopen gaat er altijd iemand van ons Sport Medisch Commissie mee, voor het geval dat....

Tevens worden tips gegeven over goed schoeisel, kleding, loopscholing etc.

De cursus wordt geleid door trainers Hans Rolff en Ed Jacobs met hulp van enkele assistenten.

Veel succes met de loopsport.



Mijn eerste 20 (van Alphen)

Zondag 7 maart 2004

Na bijna 1 jaar trainen, waaronder testlopen van 5 en 10 km, is de grote dag aangebroken dat ik mijn eerste officiële wedstrijd ga lopen. Ter voorbereiding op de City-Pier-City (op zaterdag 20 maart) was de keuze gevallen op de 20 van Alphen. Met de lopers van groep 4 zou ik deze wedstrijd als training gaan lopen. Onder aanvoering van Piet was er een schema van 1 uur 50 minuten gekozen. Onze groep bestond uit Piet, Winny, Wouter, Karel, Henk, Hans, gastloper Wouter V. (de vriend van mijn dochter) en mijzelf.

We ontmoetten elkaar bij het clubgebouw en vertrokken daar vandaan naar Alphen a/d Rijn. In de Rijnstreekhal, waar het een drukte van jewelste was (wat zijn er veel hardlopers!), kregen we onze startnummers en championchips. In de sporthal er tegenover kon iedereen zich gereedmaken: omkleden, spullen in bewaring geven, nog wat broodnodige calorieën tot zich nemen en zich mentaal voorbereiden.

Onder leiding van Piet deden we een warming-up en waren er toen helemaal klaar voor....!

Ik had mij toentertijd per ongeluk opgegeven als wedstrijdloper (bijdehand...). Ik startte uiteindelijk bijna achteraan, bij de recreanten. Het was een onvoorstelbare mensenmassa, zowel van lopers als van toeschouwers.

De start was een geheel nieuwe ervaring voor mij: bij de startlijn lagen matten op de grond met sensoren, die de lopers registreerden bij de start (met een piepsignaal), en ten slotte ook weer bij de finish. Het was dan ook een heel kabaal, al die lopers met chips die de startlijn passeerden!

Na een kilometer of drie kwamen Wouter V. en ik voor de groep te lopen, waarna wij het contact met de groep verloren. De eerste 18 km viel voor mij niet tegen. De laatste 2 km echter zakte het tempo aardig in; de laatste loodjes wegen tenslotte het zwaarst.

Uiteindelijk kwam ik na 1 uur, 45 minuten en 23 seconden aan bij de finish.....doodmoe maar voldaan! Hierna was het wachten op de groep, waarvan de eerste binnenkwam op 1:47.



En zo verliep mijn eerste officiële wedstrijd. Ik vond het een prachtige ervaring, en kijk vol verwachting uit naar de CPC!

En, daar is hij dan, mijn eerste halve, City-Pier-City 2004

Op 20 maart 2004 begon officieel de lente, maar daar was bitter weinig van te merken. De weersverwachtingen voor deze CPC-dag waren slecht: veel wind en 80% kans op regen!

Maar een echte roadrunner laat zich natuurlijk niet kennen, dus ging ik voor de treinrit naar Den Haag naar het sprinterstation De Leyens, waar ik met Piet had afgesproken. Onderweg stapten Wouter, Bianca, Hans, Erik en Karel ook in. Winny stond niet bij Centrum West; later bleek dat zij per ongeluk een trein te vroeg had genomen.

Aad had het voor elkaar gekregen dat wij ons bij VROM, voor zover nodig, konden omkleden en dat we daar onze spullen konden afgeven. Dat was erg prettig

geregeld dus! Daarna moest Erik zich inschrijven, en Karel ging het T-shirt ophalen dat hij had besteld. Ook hebben we nog even gekeken naar de start van de 10 km-loop.

Toen liepen we weer terug naar VROM om ons voor te bereiden op onze eigen loop: de halve marathon. Ons groepje bestond uit Piet, Wouter, Hans, Karel en mijzelf.

Tijdens de start was het, tegen de verwachtingen in, zowaar droog. Tijdens de loop waaide het heel hard; op de Boulevard hadden we van het Gevers Deijnootplein tot aan de haven de wind pal tegen. Ik had, toen ik thuis kwam, zoveel zand in mijn haar dat het leek alsof ik op het strand had gelegen!

Bijna de gehele loop zijn wij bij elkaar gebleven, tot vlak voor de finish; hier hadden Wouter en Hans Piets aanmoedigingen wel nodig (de laatste loodjes wegen het zwaarst!). Toch kwamen we allemaal binnen 1 uur 53 over de finish. Moe maar voldaan!

Anton van groep 4

Kinderen gezocht!

De vereniging heeft een fantastische dienstverlening, namelijk kinderopvang op zaterdagochtend.

De Roadrunners biedt een oplossing voor lopers die willen lopen en de kinderen niet alleen thuis willen laten. Er is op dit moment een klein probleem: er zijn niet meer genoeg kinderen. Ongeveer 6 jaar geleden zijn we met de kinderopvang begonnen en toen kwam het nog wel eens voor dat er 13 kinderen aanwezig waren. In die tussentijd zijn die kinderen gegroeid en hebben geen oppas meer nodig, maar er zijn vast en zeker weer nieuwe kinderen verwekt. Om er voor te zorgen dat deze unieke dienstverlening niet verloren gaat, doen we deze oproep. Hieronder volgen in het kort de regels.

Opvangdagen / plaats / duur

Zaterdagochtenden in het clubgebouw, tijdens de trainingsduur (maximaal 2 uur) voor kinderen vanaf 2 jaar.

Alle bedragen op een rij:

Vergoeding per kind per keer
(te betalen op de dag zelf):

Incidenteel (max. 1x in de maand) € 1,50

Gedurende de kennismakingscursus € 1,50

Strippenkaart (11 x) € 10,00
(alleen voor structurele opvang).

Voor structurele opvang (elke zaterdag) geldt dat van de ouder verlangd wordt om mee te rouleren in de oppas. Dat is maximaal 1 keer per 2 maanden. Hoe meer ouders, hoe minder vaak oppassen.

Hebt u nog vragen dan kunt u contact opnemen met

Joanneke Wagenaar,
tel. 0618640057

E-mail: yoyannn@hotmail.com

Deelname RRZ aan de Roparun 2004

Eind mei wordt voor de 13^e keer de Roparun gelopen. Dit is een monsterestafette voor een heel goed doel, onze zieke medemens met kanker.

Met het geld dat door diverse teams wordt opgehaald d.m.v. sponsorwerving en allerlei acties wordt getracht het leven van mensen met kanker zo draaglijk mogelijk te maken.

De Roparun is een loop over 530 km van Parijs naar Rotterdam, gelopen door acht lopers. Deze lopers worden begeleid door fietsers, chauffeurs, masseurs en cateraars.

Ook RRZ is er in 2004 weer bij, maar liefst voor de vijfde keer. Elk jaar doen we ons best zoveel mogelijk geld aan de Stichting Roparun te kunnen afdragen. Velen van jullie hebben wellicht al een lotenboekje onder zijn of haar neus gehad met de vraag een lot te kopen. Ook hebben we op 10 april het jaarlijkse Roparunfeest alweer gehad. De opbrengst hebben we kunnen toevoegen aan ons sponsorgeld.

Op 30 april staat het voltallige team weer op de Oranjebraderie in de Dorpsstraat met een rad van avontuur en allerlei andere activiteiten.

En dit allemaal om ons doel te bereiken:
€ 25.000,-!

Roparun 2004 kent een tweetal grote veranderingen.

De eerste verandering is de route. De 530 km lange afstand is 12 keer van Rotterdam naar Parijs gelopen (Ro-Pa). Dit jaar wordt voor het eerst van Parijs naar Rotterdam gelopen. Er wordt gefinisht op de Coolsingel, wat een groots spektakel belooft te worden.

Voorafgaand aan de finish, die rond 14.30 uur zal plaatsvinden, wordt er een loop georganiseerd, de zogenaamde Homerun. Deze wordt gelopen van de Daniël den Hoedkliniek over het Roparunparcours naar de Coolsingel. Daar is het feest inmiddels losgebarsten, dat later voortgezet wordt in de Ahoy. Iedereen is hier van harte welkom.

Een tweede grote verandering is het tijdstip. I.p.v. Hemelvaart wordt de Roparun gehouden met Pinksteren. De finish is op tweede Pinksterdag 31 mei. We hopen bij de finish veel clubgenoten te treffen, die het Road Runnersteam een warm hart toedragen.

We kunnen dan samen onze prestatie vieren, zowel sportief als voor het goede doel.

En voor wie niet naar Rotterdam kan komen, is er ook in Zoetermeer in ons clubhuis nog gelegenheid het team te begroeten en samen een glaasje te drinken op de goede afloop.

Op onze website, www.roparun-team131.nl, lees je wat we allemaal doen en uit welke mensen team 131 bestaat. De site is geïllustreerd met foto's en als er nieuwtjes zijn, worden deze direct op de site vermeld. Wanneer je klikt op gastenboek, kun je een wens of groet aan het team of een teamlid doen. Het is altijd prettig te merken, dat velen met ons meeleven. Zo zijn er dit jaar niet-teamleden, die ons met van alles en nog wat van dienst zijn. Wij noemen hen 'Vrienden van team 131'. Een rijtje met mensen dat we graag willen uitbreiden.

Op de website van de Stichting Roparun, www.roparun.nl staat natuurlijk nog veel meer informatie, bijv. over de Homerun, waarvan het inschrijfgeld geheel ten goede komt aan de kankerpatiënten.

We hopen ook dit jaar op een geslaagde Roparun: Het bereiken van ons doel van € 25.000,- aan sponsorgelden, maar ook op het gebied van saamhorigheid en gezelligheid met veel meelevende Roadies.

Dianne Roosenboom-Spanjers
Teamcaptain van team 131

Nieuws van de SMC

Het gaat goed met de commissie, die ervoor moet zorgen dat de lopers hun geliefde hobby kunnen blijven beoefenen. De SMC, oftewel de Sportverzorgings Massage Commissie, heeft het druk en daar zijn de masseurs erg blij mee.

De leden van RRZ hebben ons eindelijk gevonden. Maar voordat het zover was, is er van alles gebeurd. De grote vraag was lange tijd: Hoe krijgen we de sporters ons kamertje binnen? Er is immers niet eens een drempel. We hebben gebrainstormd en zijn gezamenlijk tot een aantal ideeën gekomen die wellicht onze aanwezigheid nog zinvoller zou maken.

Een van de acties was het spandoek. Wie heeft hem niet zien hangen?

'Wil je beter presteren, laat je vaker masseren'!

Er is een ruit gekomen in de deur. Het idee daarachter was, dat het 'drempelverlagend' (?) zou werken. Sporters zien, of er iemand aanwezig is.

We laten regelmatig van ons horen middels de Roadie.

En dan de verjaardagskaart. Een cadeautje van de SMC: Goed voor een gratis behandeling.

Het was natuurlijk ook bedoeld om jullie leden over onze 'drempel' te lokken. En dat is gelukt. Onze inschrijfflijst is bijna altijd goed gevuld. Road Runners zijn het belang van soepele spieren en het tijdig vragen om advies, gaan inzien. En daar zijn we blij mee, onze missie is geslaagd.

Dit heeft ons doen besluiten de verjaardagskaarten, wat betreft de SMC, af te schaffen. Wij denken en hopen, dat dit geen consequenties heeft op het inschrijfformulier, want wie het belang van massage inziet, vindt het niet erg daar een paar euro voor te betalen.

De SMC heeft daartegenover ook besloten, de behandeling niet duurder te maken. Dat wil zeggen: € 5,- per half uur. En dit kan zo laag zijn, omdat deze service geboden wordt door de vereniging, iets wat je terug krijgt omdat je contributie betaalt.

De verjaardagskaartenactie zal eindigen per 1 april. De uitgegeven kaarten zijn dan nog 1 maand geldig. Dus:

Verjaardagskaarten kunnen ingewisseld worden tot 1 mei.

Met vriendelijke groeten,
Dianne Roosenboom



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070 - 346 41 98 Fax. 070 - 363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Uitslagen

Croon Midwintermarathon, Apeldoorn, 7-2-2004

27,4 km

Ron Dijkhuizen	2:01:46
André Bult	2:03:54
Frits van der Lubben	2:05:18
Jan Vaneman	2:20:09
Joyce Dijkhuizen-van Veen	2:26:15 pr
José de Groot	2:28:12
Marjolijn Dolk	2:29:20
Suzan van der Helm	2:33:05
Herman Roosenboom	2:33:05

18,7 km

Ad Peltenburg	1:21:07
---------------	---------

Noord AA Polderloop, 8-2-2004

15 km

Frans van Haaster	56:59
Jan Moggré	1:05:24
Ruud van Zon	1:05:25
Miel Piso	1:05:26
Ricky Martens	1:07:21
Jeroen Sebel	1:07:28
Ellen Duijzer-Ruscher	1:10:29
Ed Helsloot	1:10:32
Richard Willems	1:10:40
Ap Hartevelt	1:10:56
Bob Verbrugge	1:10:56
Bart Lameij	1:12:19
Ruud Scholten	1:12:22
Ron Dijkhuizen	1:12:40
Kees van Seuren	1:12:52
Aad Zoutenbier	1:15:44
Richard Vrolijk	1:16:11
Paul van Heukelum	1:16:13
Bas Hoogendorp	1:19:19
Rob van Rookhuizen	1:38:10
Eugenie Hofwijcks	1:38:10
Janine van Seuren	1:38:41

10 km

Paul van Vliet	45:00
Hans van de Hucht	55:53
Marieke de Groot	56:20
Jantien Meijer	57:10
Anna Blok	57:37
Henk Nieuwenkamp	57:44
Piet Mulder	58:26
Jaap Visser	58:52
Judith Rietveld	1:04:16

5 km

Piet van Veen	27:05
Sandra Smits	27:06
Lili Oud	30:21

Sportief Wandelen 5 km

Gerrie Siemes	40:08
---------------	-------

Groet uit Schoorl run, Schoorl, 15-2-2004

10 km

Rob Vonk	53:39
----------	-------

21,1 km

Ad Peltenburg	1:30:56
Jan Moggré	1:37:20
Margreet Vonk-Verkerk	2:00:12
Jan Willem Weehuizen	2:00:12

30 km

Liesbeth Edelbroek	2:38:54
--------------------	---------

Lionsloop Rottemeren, Zevenhuizen, 21-2-2004

21,1 km

Jeroen Sebel	1:34:10
Ricky Martens	1:37:23
Jan Besseling	1:37:32
Cok Vis	1:53:10
Yvonne Vis	2:06:53

Zegerplasloop, Alphen a/d Rijn, 21-2-2004

30 km

JanPeter Willemsen	2:01:57
Frans van Haaster	2:06:50
Ron Dijkhuizen	2:08:00
Frits van der Lubben	2:18:21 pr

Bruggenloop, Rotterdam, 22-2-2004

15 km

Joyce Dijkhuizen-van Veen	1:12:23 pr
Ron Dijkhuizen	1:12:23
Harm de Wit	1:13:01
Jack van de Kreeke	1:19:07
Els van Suffelen	1:31:57

Polderloop, Hazerswoude, 29-2-2004

21,1 km

Yvonne Vis	2:07:00
Cok Vis	2:07:00

De halve van Haren, Haren, 13-3-2004*21,1 km*

Ad Peltenburg 1:33:24

20 van Alphen, Alphen a/d Rijn, 7-3-2004*20 km*

JanPeter Willemsen 1:17:52

Jeroen Sebel 1:31:19

Frits van der Lubben 1:31:58

Ricky Martens 1:34:37

Ton van de Beek 1:37:42

Bart Lamers 1:37:57

José de Groot 1:39:12

Richard Vrolijk 1:39:52

Jack van de Kreeke 1:43:37

Anton van der Lubbe 1:45:23

Piet Mulder 1:47:16

Hans Hortensius 1:47:16

Wouter Sanders 1:47:18

Peter van de Beek 1:47:39

Karel Verstegen 1:48:49

Winny Koelee 1:57:42

Paul Nieuwenhuizen 1:58:46

Henk Nieuwenkamp 2:07:20

Bert Slagter 2:14:37

City-Pier-City loop, 20-3-2004*21,1 km*

Etienne den Toom 1:25:16

Ron Dijkhuizen 1:29:34

Frans van Haaster 1:29:34

Marcel den Hollander 1:31:20

André Bult 1:31:34

Ad Peltenburg 1:33:06

Ruud van Zon 1:33:43

Aad Vervaart 1:34:32

Jan Moggré 1:35:36

Ap Harteveld 1:37:56

George Jeremic 1:41:18

Ed Helsloot 1:42:15

Diederik Post 1:42:58

Ricky Martens 1:43:47

Henk Hummeling 1:43:49

Paul Heijkoop 1:43:53

Tom Maessen 1:44:09

Kees van Seuren 1:44:22

Bart Lamers 1:46:13

Ruud Scholten 1:46:45

Aad van Mil 1:50:20

Nick Nahuijs 1:51:18

Peter van de Starre 1:52:33

Anton van der Lubbe 1:52:36

Hans van Tol 1:52:37

Piet Mulder 1:52:37

Wouter Sanders 1:52:38

Joyce Dijkhuizen 1:52:40

Karel Verstegen 1:52:40

Paul van Heukelum 1:53:09

Marjolijn Dolk 1:53:13

Robert van der Linden 1:54:00

Marja Zonderop-Langelaan 1:55:06

Leo Zonderop 1:55:06

Roeland van Dijk 1:55:39

Cees van Halderen 1:57:47

Bas Hoogendorp 1:58:59

Jack van de Kreeke 1:59:02

Winny Koelee 2:02:27

Bianca Hesselius 2:05:07

Paul Nieuwenhuizen 2:05:38

Hans Meijering 2:08:51

Ron Werkman 2:08:52

Eric van Caspel 2:10:13

Harm de Wit 2:12:35

Jeannot Kok 2:19:37

Jeanine van Seuren 2:27:36

Eugenie Hofwijks 2:27:46

10 km

Wijnand Bavius 41:12

José de Groot 49:22

Marco Ephraïm 49:49

Henk Rietveld 50:23

Erwin Huizinga 53:22

Cees Sep 55:29

Esther de Wit-Smit 56:38

Judith Rietveld 58:00

Aline de Best-Pronk 58:32

Lia El Fellahi-van Lieshout 58:33

Jack van de Pol 59:17

Piet Barendse 1:00:38

Marcel Andeweg 1:01:33

Ria Revier-Smit 1:03:37

Janny Hukom-Plug 1:09:27

Polderloop, Hazerswoude, 28-03-2004*10 km*

Wouter Sanders 50:46

Maratona di Roma, Rome, 28-3-2004*42,2 km*

Margreet Vonk-Verkerk 3:35:47 pr

Jan Schipper 3:44:33

Rob van Hees 3:45:31 pr

Liesbeth Edelbroek 3:51:47

JanWillem Weehuizen 4:31:46 pr

Wandelend

Betty Wentink 6:45:41

Hans de Gooijer 6:45:41

Rob Vonk 6:45:41

42,2 km

Frans van Haaster	3:04:28
Ron Dijkhuizen	3:04:47
JanPeter Willemsen	3:10:32
Tom Maesssen	3:24:02 pr
Nick Raadschelders	3:25:29 pr
René van der Spek	3:33:45
Bob Verbrugge	3:35:56 pr
Theo Aanen	3:37:34
Diederik Post	3:38:53
Jan Besseling	3:44:02
Martine Lemson	3:53:06 pr
Klaas de Vries	3:53:39 pr
Nick Nahuis	3:54:16
Ton van de Beek	3:56:08
Wilbert Hoogers	3:56:59
Robert van der Linden	3:57:35 pr
Peter van der Starre	4:07:09
Harm de Wit	4:15:15
Elly van der Kooij	4:20:35
Roeland van Dijck	4:21:02
Peter van Zijp	4:22:08
Cok Vis	4:24:24
Yvonne Vis	4:47:34

Afscheid van de redactiecommissie

Eindelijk was het dan zover, 5 Maart 2004 was aangebroken. De datum voor het etentje ten afscheid als lid van de redactiecommissie. Grand Café School was de uitgekozen locatie.

Toen ik aankwam stonden Betty en Astrid, het andere aftredende redactielid, nog op de parterre. We werden doorverwezen naar boven. Daar werden de jassen aangenomen en mochten we plaatsnemen aan mooi gedekte tafels. De andere redactieleden Martine, Nick, Ruud en Arjan kwamen vlak daarna aan. Bang om het te vergeten werden Astrid en mij een prachtige bos bloemen en een cadeaubon overhandigd. Ja, ook wij moesten de bloemen niet vergeten, zei de serveerster. Bijna iedere avond nam zij een vergeten bos bloemen mee naar huis.

Het aperitief werd gebracht en we wierpen een blik op de menukaart. We keken elkaar aan: Wat zullen we nemen? De serveerster bracht uitkomst. In rap tempo noemde zij het dagmenu, een viergangenmenu, wat niet op de kaart stond. En was het teveel dan kon zij er een driegangenmenu van maken. Eindigend bij het toetje wisten we niet meer

waar het mee begon. Moesten we maar beter luisteren of onthouden? Een aantal van ons namen dit menu en anderen konden wel een keuze maken. Ik had zeker geen spijt van het menu, het was overheerlijk en de rode wijn smaakte ook prima. Redactieleden en bestuur, bedankt voor de leuke avond.

Voor degenen die niet weten waar Grand Café School is gevestigd; het is de oude muziekschool, Dorpsstraat 114, die prachtig is omgetoverd met behoud van het oude, waar ook prima gedanst en wat gedronken kan worden. En wat het feb./maart nr. 1 van 2004 van de Roadie betreft: het zag er goed uit, en dat een ieder het blad weer in zijn bezit krijgt, is ook een prettig idee.

Paul van Heukelum

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin van de eerste zonnestralen!

Het groen ontwaakt en bij u kriebelt het

gevoel van een zomerse droomtuin. De Erkend Hovenier weet er

alles van. Want de Erkend Hovenier weet op verrassend creatieve wijze uw droomtuin te

realiseren. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien levert hij gegarandeerde kwalite

teit en voldoet aan strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering en vakbekwaamheid.



Heeft u ook lentekriebels? Bel en maak vrijblijvend een afspraak.

Lex van Wijk Hoveniers bv

Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer.
Telefoon (079) 331 01 40
E-mail info@lexvanwijkhoveniers.nl
www.lexvanwijkhoveniers.nl



Bezoek onze modeltuinen

di. t/m vr. 09.00-17.30 uur
zaterdag 09.00-16.00 uur



vhg

vereniging
van hoveniers en
groenvereders





Half vol, volgens ons

SALTO
REÏNTEGRATIE

Salto Reïntegratie. Onze naam zegt het al: wij zorgen voor een ommekeer als het om reïntegratie gaat. Dat doen we door een **optimistische visie te vertalen in een uiterst daadkrachtige aanpak van langdurig ziekteverzuim.** Met als vaak bereikt doel: de werknemer zo snel mogelijk weer duurzaam aan het werk krijgen.

Optimistisch

Die snelheid is voor alle partijen van belang. En snelheid is haalbaar, omdat wij ons concentreren op wat de werknemer wél kan. In plaats van langdurig stil te staan bij wat hij niet (meer) kan. Dat bedoelen we met optimistische visie: voor ons is het glas altijd half vol, nooit half leeg.

Eerder is beter

Onze unieke aanpak heeft het meeste effect als we zo snel mogelijk ingeschakeld worden. Hoe eerder Salto Reïntegratie erbij betrokken wordt, hoe sneller de aandacht verlegd wordt van een medisch probleem naar de reïntegratie. Dat leidt tot meer dan positieve gevoelens bij werknemer én werkgever: het leidt tot succes.

Ervaring en passie

Salto Reïntegratie is een volledige dochter van Interpolis. We zijn ontstaan door een fusie van Relan Werk en BMG, reïntegratiebedrijven met heel veel ervaring. We zijn landelijk actief vanuit 13 regionale vestigingen. Ook dat helpt: onze medewerkers komen vaak uit de regio, kennen de mentaliteit en de regionale arbeidsmarkt. Ze zijn stuk voor stuk gepassioneerd met hun vak bezig, omdat het een mooi vak is. Want iemand weer aan het werk helpen helpt iedereen.

Snel meer weten, met Quick Scan

We leggen u in een persoonlijk gesprek graag uit wat we voor u kunnen doen. Met onze Quick Scan kunnen we u bliksemsnel een idee geven hoeveel we voor u kunnen betekenen. Onze arbeidsbemiddelaar bestudeert dan een aantal dossiers en geeft objectief aan wat Salto Reïntegratie voor de betrokkenen kan doen.

De Quick Scan kost 540 euro, maar als u ons vóór 1 juni 2004 belt of mailt, betaalt u slechts 95 euro.

Bel nu met 030-6692420 of mail naar info@saltoreintegratie.nl. Op onze site vindt u uitgebreide informatie over de Quick Scan.

Kijk op: www.saltoreintegratie.nl

een nieuwe draai aan werk